



暑さも日に日に増し、夏らしい気候になってきました。暑くなってくると心配なのが「夏バテ」です。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。休みの間、毎日の生活リズムが不規則になってしまうと、体調も崩しやすくなってしまいます。早寝早起き、そして3食きちんと食事を摂り、元気な体で夏休みを過ごせるようにしましょう。

給食予定献立

【★7月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★飛び魚 ★さば ★きゅうり ★すいか ★ぶどう(デラウェア)
◇ゴーヤ ◇なす ◇トマト ◇かぼちゃ ◇ピーマン ◇冬瓜 ◇オクラ ◇しそ

令和元年 7月	こんだて名 ★牛乳(200cc) は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
1日 月	鶏そぼろずし ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩昆布あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	卵 魚	米 砂糖 鶏肉 しょうが にんにく 干し椎茸 錦糸卵(卵) さやいんげん ちくわの磯辺天ぷら(魚) 大豆油 キャベツ もやし にんにく 塩昆布 じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ えのきたけ 小松菜 うるめ節(魚) みそ	<日本型食生活> 「日本型食生活」というのは、「ご飯を主食とし、大豆・野菜・魚など使ったおかずを食べる」という、日本人が昔から食べてきた食事です。栄養バランスがとれること、生活習慣病の予防になること、ごはんをよく合うといった良いことがたくさんあります。	E 645 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 313 mg NaCl 2.7 g
2日 火	ごはん しそ巻きギョーザ マーボーなす チンゲンサイとあさりのスープ	あさり	米 しそ巻きギョーザ(アレ無) 大豆油 豚肉 にんにく しょうが なす 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく 枝豆 サラダ油 赤みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 木綿豆腐 あさり チンゲンサイ にんにく もやし ねぎ	<チンゲンサイ> チンゲンサイは宝達志水町でたくさん作られている野菜です。ビタミンCが多く含まれ、風邪予防に最適です。その他にも、カルシウムや鉄などのミネラル類が多く含まれており、栄養価の高い緑黄色野菜です。	E 677 kcal P 14.0 % F 30.0 % Ca 319 mg NaCl 2.0 g
3日 水	ごはん 豚肉のしょうが炒め スパゲティサラダ けんちん汁 ヨーグルト	魚 乳	米 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ にんにく ピーマン サラダ油 砂糖 片栗粉 スパゲティ キャベツ ハム コーン 砂糖 サラダ油 鶏肉 ごま油 木綿豆腐 だいこん にんにく ごぼう ねぎ うるめ節(魚) ヨーグルト(乳)	<おやつ> おやつを選ぶ時、あまり考えずに選んでしまうと、1回分の食事より多くのエネルギーを摂ってしまうことがあります。おやつを選ぶ時には、カルシウムや鉄、食物繊維などの栄養がとれるものを選ぶなど工夫をすることが大切です。	E 688 kcal P 16.0 % F 25.0 % Ca 396 mg NaCl 1.8 g
4日 木	ごはん 魚の南蛮漬け ほうれん草のごまあえ 夏の豚汁	魚	米 さば 片栗粉 大豆油 ねぎ ごま油 砂糖 ほうれん草 キャベツ にんにく もやし ごま 砂糖 豚肉 なす ごま油 かぼちゃ 玉ねぎ にんにく ごぼう 万能ねぎ うるめ節(魚) みそ	<牛乳> 給食では、毎日牛乳がつかます。牛乳には体をつくるもとになるたんぱく質や、病気にかりにくくするビタミンなどが含まれています。中でも、牛乳にはカルシウムがたくさん含まれています。成長期のみなさんにとって、カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために大切な栄養素です。給食のない日でも、家で牛乳を飲む習慣をつけましょう。	E 697 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 309 mg NaCl 2.0 g
5日 金	キャロットパン お星さまハンバーグ ツナとひじきのサラダ 七夕そうめんスープ 七夕ゼリー	魚	キャロットパン 星型ハンバーグ(アレ無) 砂糖 ツナ(魚) ひじき きゅうり だいこん にんにく マヨネーズ ごま そうめん にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 ベーコン オクラ 七夕星のデザート(アレ無)	<七夕> 七夕の行事食のひとつに、「そうめん」があります。そうめんは、小麦粉から作られます。小麦粉が無事に収穫できることのお礼と、そうめんを天の川や織姫がつむぐ糸に見立てて食べます。みなさんの健やかな成長を願い事にして、調理員さんが給食を作ります。	E 672 kcal P 15.0 % F 35.0 % Ca 466 mg NaCl 3.3 g
8日 月	ごはん 鶏肉のレモンだれ 小松菜の塩こうじ炒め 油揚げと大根のみそ汁	魚	米 鶏肉 片栗粉 大豆油 砂糖 レモン 小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんにく しめじ ごま油 砂糖 油揚げ だいこん えのきたけ にんにく ねぎ うるめ節(魚) みそ	<食欲> 暑い日が続くと、睡眠不足になったり、食欲が落ちたりします。ちょっとした工夫をして食欲を増やすようにしましょう。焼き魚やスープ、和え物にレモンをしぼるなどで酸味をプラスする、炒め物や揚げ物にカレー粉で香りと辛味をつけるなど、色々な工夫があります。	E 658 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 344 mg NaCl 2.4 g
9日 火	米粉パン 冷やし中華 春巻き フルーツ杏仁	卵・魚 乳	米粉パン 中華めん ごま油 もやし きゅうり きくらげ ハム 錦糸卵(卵) トマト のり 冷やし中華スープ(魚だし) 春巻き(アレ無) 大豆油 杏仁豆腐(乳) みかん缶 パイン缶 黄桃缶 マスカットゼリー 砂糖	<トマト> ヨーロッパには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。なぜなら、トマトには様々な栄養がたっぷり含まれているため、病気になりにくくなり、医者にいなくてもよくなるからです。肌の調子を整えるビタミンCや目の働きをよくするカロテンが、たくさん入っています。	E 731 kcal P 13.0 % F 30.0 % Ca 341 mg NaCl 3.7 g
10日 水	豚肉と夏野菜のスタミナ丼 キャベツと昆布の青じそあえ 夏の里山いしる汁	魚	米 白麦 豚肉 玉ねぎ なす 赤パプリカ しょうが にんにく 赤みそ 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま キャベツ 小松菜 きゅうり にんにく 青じそ 塩昆布 青じそドレッシング(魚だし) 砂糖 油揚げ かぼちゃ とうがん 玉ねぎ にんにく わかめ うるめ節(魚) いしる(魚) みそ	<いしる> いしるとは、イワシやイカの内臓や頭、骨を塩漬づけにして作った、しょうゆのような調味料です。骨や内臓を無駄にしない生活の知恵から生まれたもので、魚のうま味が溶け込んでいます。	E 618 kcal P 16.0 % F 25.0 % Ca 326 mg NaCl 2.3 g
11日 木	ごはん 飛び魚の天ぷら ゴーヤチャンプルー 沖縄もずくのみそ汁 パインゼリー	魚 卵 魚	米 飛び魚(魚) 小麦粉 ごま 米粉 大豆粉 卵 大豆油 ゴーヤ 豚肉 ベーコン 油揚げ 玉ねぎ 卵 サラダ油 ごま油 もずく 小松菜 にんにく 木綿豆腐 うるめ節(魚) みそ パインゼリー(アレ無)	<ゴーヤ> ゴーヤは「にがうり」とも言い、7月から8月に旬を迎える野菜です。ゴーヤは夏の暑さにも負けず、ぐんぐん成長する、とても力強い野菜です。入っている成分はビタミンCが多く、苦味があるのが特徴です。この苦味の成分は、夏の疲れをとってくれる働きがあります。	E 710 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 377 mg NaCl 2.2 g
12日 金	ミルクロール ピザ風オムレツ チンゲンサイとコーンのソテー お豆と野菜のトマトスープ煮 ぶどう	卵・乳	ミルクロール オムレツ(卵) ピーマン 赤パプリカ 玉ねぎ オリーブ油 チーズ(乳) チンゲンサイ キャベツ コーン ベーコン サラダ油 ミートボール(アレ無) 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 玉ねぎ じゃがいも トマト さやいんげん にんにく オリーブ油 ぶどう(デラウェア)	<豆> 豆は、世界中で食べられていて、たくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。大豆には、タンパク質や炭水化物、ビタミン、無機質などの栄養がたくさん含まれています。また、大豆は様々な加工食品に変化し、私たちの食生活に大切な存在になっています。	E 632 kcal P 16.0 % F 39.0 % Ca 487 mg NaCl 2.9 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

令和元年 7月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
15日 月	海の日				E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
16日 火	ごはん 野菜シューマイ チンジャオロース 豆腐と水菜の中華スープ	魚	米 野菜シューマイ(魚) 豚肉 片栗粉 ピーマン 赤パプリカ たけのこ にんにく しょうが ごま油 砂糖 みずな 木綿豆腐 玉ねぎ 干し椎茸 もやし	<水菜> 水菜の生産量が多いのは茨城県です。肥料を使わず、水と土だけで育てていたことから、「水菜」という名前がつけました。カロテンやビタミンCが多く含まれ、お肌をきれいにしたり、かぜを予防したりします。また、骨を作るカルシウム、血を作る鉄もたっぷりです。	E 625 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 308 mg NaCl 1.8 g
17日 水	ごはん 昆布ふりかけ さばの梅焼き 夏野菜と大豆の和風サラダ かもうりのそぼろ煮	魚 魚	米 昆布ふりかけ(アレ無) さば 砂糖 梅 かぼちゃ ズッキーニ 大豆油 赤パプリカ コーン 大豆 ハム レモン 砂糖 玉ねぎ にんじん 豚肉 冬瓜 厚揚げ 枝豆 しょうが サラダ油 砂糖 片栗粉 うめ節(魚)	<冬瓜> 冬瓜の外見は緑色ですが、中の果肉は白色でやわらかく、あっさりした味をしています。冬瓜は夏の野菜ですが、日持ちがよく、涼しいところで保存すれば冬まで持つことから、冬の瓜と書いて「とうがん」と言います。冬瓜には、体にこもった熱を冷ます効果があるので、暑い夏にはぴったりの野菜です。	E 725 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 360 mg NaCl 2.2 g
18日 木	夏野菜カレー ひじきとしらすのマリネサラダ すいか	乳 魚 すいか	米 白麦 牛肉 玉ねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ じゃがいも にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ(アレ無) チーズ(乳) ひじき 砂糖 きゅうり 小松菜 キャベツ コーン しらす干し 砂糖 サラダ油 すいか	<旬の野菜> 旬のものを食べるということがたくさんあります。夏に旬を迎える「トマト」や「きゅうり」「なす」「すいか」などの野菜や果物には、水分がたっぷり含まれているので、汗を多くかく夏の水分補給に、とても役立ちます。夏の太陽をたっぷり浴びてできた野菜はとておいしいです。	E 707 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 334 mg NaCl 2.5 g





夏の生活

こんなことに気をつけましょう

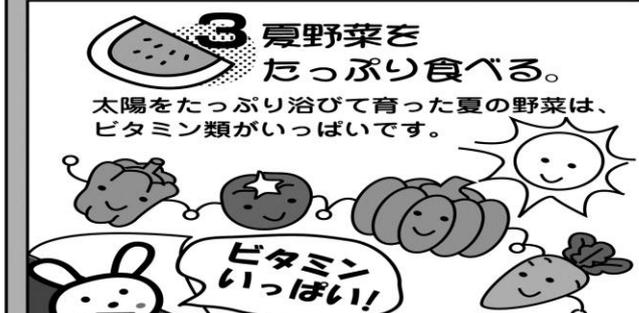
1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。



2 朝ご飯をしっかりと食べる。
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。



3 夏野菜をたっぷり食べる。
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。



4 冷房に気をつける。
冷房の中にいると、胃腸の動きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。



5 食中毒に気をつける。
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。



