



令和5年

7月給食だより



高取小学校

日曜	献立名 <small>こんだて めい</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】 など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	
3月	ごはん 牛乳 ぶたにくとあげかぼちゃの あまからに きゅうりとわかめのすのもの たこボールのすましじる	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	しょうが きゅうり はくさい たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん さとう でんぷん	あぶら ごま	625
4火	ごはん 牛乳 さんまのぎんがみやき にくじゃが あかじそあえ	さんま みそ ぶたにく はんべん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかじそ	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも さとう		637
5水	ごはん 牛乳 ピリからさんしょくそぼろどんのぐ あおなのアーモンドあえ とうがんのちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら チンゲンサイ にんじん	とうもろこし しいたけ もやし	さとう さとう はるさめ	ごまあぶら アーモンド	581
6木	クロスロールパン 牛乳 パンブキンアンサンブルエッグ なすのトマトソースパンネ フルーツのゼリーあえ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	なす たまねぎ にんにく みかん パイン ナタデココ	パン でんぷん さとう パンネ さとう ハヤシルウ カクテルゼリー メロンゼリー	あぶら オリーブオイル	694
7金	「七夕の節句(笹の節句)」にちなみ、「そうめん汁」「七夕ゼリー」を実施します。たくさんの星の形をした食べ物もです！！							
7金	ごはん 牛乳 えだまめコロッケ おほしさまにんじんと ひじきのいために そうめんじる たなばたフルーツゼリー		ぎゅうにゅう		えだまめ たまねぎ とうもろこし はくさい えのきたけ パイン マンゴー	こめ じゃがいも さとう パンこ ごもぎこ さとう そうめん たなばたゼリー	あぶら	647
10月	ごはん 牛乳 のりつくだに あげどりととうがんのくずに ぶたバラとなすのうまみそしる れいとうみかん	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のりつくだに わかめ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが とうがん えだまめ なす えのきたけ みかん	こめ でんぷん さとう さとう ごまあぶら	あぶら	666
11火	 今月の「かみかみ献立」 ~よくかんで食べよう~ 							
11火	むぎごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ (1~3年 2こ 4~6年 3こ) おやこに やみつききゅうり	きびなご とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう		しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん じゃがいも さとう さとう ごまあぶら	あぶら	582
12水	 今月の「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」 							
12水	ごはん 牛乳 まぐろとじゃがいものあげに かぼちゃのまるやかみそしる きりぼしだいこんのサラダ <ごまドレッシング>	まぐろ あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ とうもろこし レモンがじゅう	こめ じゃがいも さとう でんぷん さとう ごまあぶら ごまドレッシング	あぶら	632
13木	ちゅうかめん 牛乳 とんこつラーメンスープ なつやさいのみそいため ゆでとうもろこし	ぶたにく とりにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ にんじん ビーマン あかビーマン	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが にんにく なす たまねぎ きビーマン しょうが にんにく とうもろこし	ちゅうかめん さとう でんぷん さとう でんぷん ごまあぶら		602

今月の目標 <給食の時間> 食事の環境を整えよう <食育> 暑さに負けない食事をしよう

日曜	献立名	(あか) おもに体をつくるもとになる食品		(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品		(き) おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】 ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】 肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】 野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】 【果物】 など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
14金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		673
	いかブリッター(2こ)	いか	おきあみ あおさ			こむぎこ さとう	あぶら	
	にくだんごのトマトスープに	とりにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす ズッキーニ セロリ	パンこ でんぶん マカロニ		
	コロコロやさいのカレーソーテー	ウインナー			えだまめ とうもろこし	じゃがいも	オリーブオイル	
18火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		618
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ ぶたレバー みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	コーンしゅうまい (1~3年 1こ 4~6年 2こ)	すりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ	とんし	
	にらともやしのナムル			にら	きりぼしだいこん もやし しょうが	さとう	ごまあぶら	
19水	毎月19日は「食育の白~家族そろって食べる日~」							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		690
	なつやさいのカレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	なす にがうり にんにく しょうが たまねぎ	カレールウ		
	ウインナー (1~2年 1本 3~6年 2本)	ウインナー						
	おやこまめサラダ くわふうクリームドレッシング> かきごおり	だいず		にんじん	えだまめ キャベツ とうもろこし		わふうクリーム ドレッシング	
					かきごおり			

お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

給食回数12回

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏休みの食生活
気をつけたいポイント

なんでも食べて
丈夫な体をつくろう

つめ(冷)たいもの
とり過ぎに気をつけよう

やさい(野菜)を
しっかり食べよう

すいぶん(水分)
補給をこまめにしよう

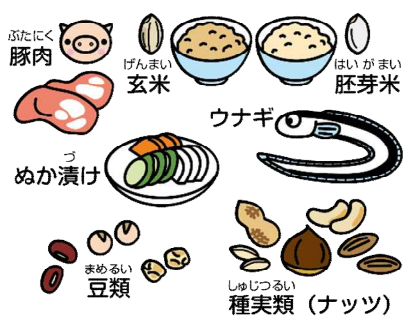
みんなで食事をする
機会をつくろう

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどをしていませんか? 夏バテの原因の一つに、食事が麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1の不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけることが大切です。

夏バテ対策にオススメの食べ物

ビタミンB1を多く含む食べ物



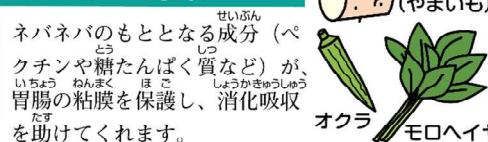
香りの強い野菜



すっぱい食べ物



ネバネバ野菜



夏が旬の野菜・果物

