

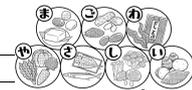


令和5年

7月給食だより



高取小学校

日曜	献立名 <small>【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</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		
		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		
3月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	625	
	ぶたにくとあげかぼちゃの あまからに	ぶたにく		かぼちゃ	しょうが	さとう	でんぷん あぶら		
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま		
	たこボールのすましじる	たこ たら とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ		でんぷん		
4火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	637	
	さんまのぎんがみやき	さんま みそ				さとう			
	にくじゃが	ぶたにく はんべん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
	あかじそあえ			あかじそ	キャベツ きゅうり				
5水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	581	
	ピリからさんしょくそぼろどんのぐ	とりにく ぶたにく		にら	とうもろこし しいたけ	さとう			
	あおなのアーモンドあえ			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら アーモンド		
	とうがんのちゅうかスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	とうがん きくらげ	はるさめ			
6木	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	694	
	パンブキンアンサンブルエッグ	とりにく たまご		かぼちゃ		でんぷん さとう	あぶら		
	なすのトマトソースパンネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	なす たまねぎ にんにく	パンネ さとう ハヤシルウ	オリーブオイル		
	フルーツのゼリーあえ				みかん パイン ナタデココ	カクテルゼリー メロンゼリー			
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！！								
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	647	
	えだまめコロッケ				えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
	おほしさまにんじんと ひじきのいために	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん さやいんげん	とうもろこし	さとう			
	そうめんじる	とりにく かまぼこ		にんじん おくら	はくさい えのきたけ	そうめん			
たなばたフルーツゼリー				パイン マンゴー	たなばたゼリー				
10月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	666	
	のりつくだに		のりつくだに						
	あげどりととうがんのくずに	とりにく		にんじん	しょうが とうがん えだまめ	でんぷん さとう	あぶら		
	ぶたバラとなすのうまみそじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす えのきたけ		ごまあぶら		
れいとうみかん				みかん					
11火	 今月の「かみかみ献立」 ~よくかんで食べよう~ 								
	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	582	
	きびなごのかりかりフライ (1~3年 2こ 4~6年 3こ)	きびなご			しょうが	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう			
	やみつききゅうり				きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら		
 今月の「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」 									
12水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	632	
	まぐろとじゃがいものあげに	まぐろ				じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	かぼちゃのまるやかみそじる	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	えのきたけ たまねぎ				
	きりぼしだいこんのサラダ <ごまドレッシング>			にんじん	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	さとう	ごまあぶら ごまドレッシング		
13木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん	602	
	とんこつラーメンスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが にんにく				
	なつやさいのみそいため	とりにく みそ		にんじん ビーマン あかビーマン	なす たまねぎ きビーマン しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし				

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

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

