

令和3年度 7月 給食献立表

海田小学校

ひにち ようひ	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなる (あか)	おもにエネルギーの もとなる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (木)	きのこごはん	ぎゅうにく	アルファードかまい ぎゅうし	しめじ まいたけ エリンギ にんじん いんげん	515 22.6 3.0	<ひろしまいいりこ>かえりいりこ乾燥わかめ、ごまを炒め、水でのばしたマーマレードを加え、水分がなくなるまで炒めて作ります。カルシウムとミネラルがいっぱいで、マーマレードの香りがさわやかなおかずです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりだんごじる	とりミンチ しろみそ たまご とうふ みそ	かたくりこ	しろねぎ しょうが にら たまねぎ にんじん		
	ひろしまいいりこ	かえりいりこ わかめ	ごま	マーマレード		
2 (金)	ソフトめんミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ソフトめん あぶら かたくりこ こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース	716 28.5 2.8	<枝豆>大豆の子どもです。枝のさやに入った実を食べることから、この名前がつけました。枝豆は江戸時代、枝についたままの状態です。そのまま食べ歩き、ファーストフード感覚の食べものだったようです。今日はゆでた枝豆が、サラダに入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えだまめサラダ	とりささみ	あぶら	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん もやし		
	アイスクリーム	アイスクリーム				
5 (月)	ごはん		ごはん		670 33.8 2.1	<小松菜>小松菜の一番の特徴はカルシウムが多いことです。その量はほうれん草の約3.5倍で、野菜の中でもトップクラスです。また、カロテンも豊富で積極的に食べてもらいたい野菜です。今日は小松菜をごま油で炒め、ちりめんを加えて、砂糖としょうゆ、レモン汁で味をつけました。ごはんにのせて食べると、とてもおいしいです。
	わんぱくちりレモン	ちりめん	ごまあぶら ごま	こまつな レモンかじゅう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャンボしゅうまい	しろみざかなすりみ とりミンチ えび	しゅうまいのかわ かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ しょうが グリンピース		
	いりたまどうふ	ぶたミンチ とうふ たまご	あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きぬさや		
6 (火)	きなこあげパン	きなこ	コッペパン あぶら		638 22.8 1.6	<きなこあげパン>今日は人気メニューのあげパンです。油であげたパンに、きな粉とグラニュー糖と塩をまぜた粉を、まぶして作りました。今日も粉だらけにならないように、キッチンペーパーを使って上手に食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マロニーのサラダ	ハム きんしたまご	マロニー	キャベツ こまつな きゅうり		
	ミルクポトフ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら ジャがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー		
7 (水)	あなごごはん	あなご あぶらあげ	アルファードかまい あぶら	にんじん ごぼう いんげん	682 26.4 2.1	<あなご>夏が旬です。瀬戸内海でとれるあなごは「地あなご」と呼ばれ、体長約30cmの小型です。ばら寿司、天ぷら、酢の物などいろいろな料理に使われますが、中でも有名な料理は、宮島周辺のあなごを使って作る「あなごめし」です。
	ジョア(ブルーベリー)	ジョア				
	とりのゆかりあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが ゆかり		
	たなばたじる	なるとまき	ピーマン	ほししいたけ たまねぎ ねぎ		
	ほしのゼリー		ほしのゼリー			
8 (木)	ごはん		ごはん		669 30.2 1.9	<さば>さばの脂には、血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)や、頭のはたらきをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれており、生活習慣病を予防してくれます。今日は焼いたサバに、ピリカラの調味料のトウバンジャンが入ったソースをかけています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのピリカラやき	さば	かたくりこ	しょうが		
	あおなのいそあえ	もみのり	すりごま	ほうれんそう にんじん はくさい		
9 (金)	ひやしちゅうか	きんしたまご ハム	ちゅうかさば ごま ごまあぶら	きゅうり	684 29.9 3.2	<とうもろこし>生のとうもろこしを蒸して味わえるのは、6月から9月の旬の時期だけです。今日は調理員さんが約100本のとうもろこしの皮をむき、1本を4つに切って蒸してくれました。今が旬のとうもろこし、甘くておいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかピーマン	いか	じゃがいも あぶら かたくりこ	ピーマン		
	とうもろこし			とうもろこし		
12 (月)	しおレモンやきそば	ぶたにく かまぼこ たこ	ちゅうかさば あぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	556 21.5 2.3	<りんご>皮やその近くには、おなかの中をそうじし、便秘を防いでくれる「食物繊維」がたくさん含まれています。今日のはりんごの形が見えませんが、今日の給食にはりんごが入っています。どこに入っているのでしょうか・・・?今日のはりんごジュースを使ってゼリーを作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも バター	ミックスベジタブル		
	とろとろゼリー	ゼリーのもと		りんごジュース パイン みかん		
13 (火)	フィッシュバーガー しろみざかなのフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ホキ たまご	コッペパン パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ	キャベツ たまねぎ パセリ	692 32.4 2.1	<夏バテに気をつけよう>暑い日には冷たいものが食べたくくなりますね。でも、のどごしのよい麺類や冷たいサラダばかり食べていると栄養のバランスがくずれ、夏バテになってしまいます。肉や魚などの、たんぱく質を多く含むおかずもしっかり食べるようにしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	えびとトマトのスープ	ベーコン えび	あぶら ジャがいも	トマト たまねぎ きぬさや		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。








引き落とし日は、**5日**です。お忘れのないようお願いいたします。

7月の給食費

1~4・6年生・・・3,670円
5年生・・・4,170円
(野外活動(6/24・25)2日分を調整しています)

★一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日に
ご注意ください!!

ひにち ようひ	こんだてめい	おもにからだをつくる ものになる (あか)	おもにエネルギーの ものになる (き)	おもにからだのちょうしを とどえるものになる (みどり)	と エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
14 (水)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		632 19.1 1.7	<はちみつ>はちみつは、ミツバチが一緒懸命にレンゲなどの花のみつを集め、巣に持ち帰って作ったものです。巣の中で羽をはたかせて風を送り水分をとばすことで、あのトロリとした、はちみつになるのです。今日はどのメニューにはちみつが入っているでしょうか？はちみつは煮物の味つけにも使われます。今日は韓国風うま煮に入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんこくふううまに	ぶたにく やきとうふ	あぶら はちみつ しらたき こまあぶら	しょうが にんにく はくさい しろねぎ にんじん たまねぎ		
	だいがくかぼちゃ		くろごま みずあめ あぶら	かぼちゃ		
15 (木)	こくとうパン		こくとうパン		655 27.6 2.2	<アヒージョとは？>アヒージョは「ニンニク風味」という意味のスペイン語です。今日の鶏肉のアヒージョ風は、すりおろしたニンニクにオリーブオイルとハーブ塩、しょうゆをまぜ合わせてタレを作り、そのタレに鶏肉を漬け込んで味をなじませ、オープンで焼きました。ちょっと変わった鶏肉の料理ですが、お味はいかがですか？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのアヒージョ ふう	とりにく 	オリーブあぶら	にんにく		
	コーンサラダ		あぶら	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ トマト		
	はくさいのスープ	ベーコン	あぶら	はくさい たまねぎ にんじん パセリ		
16 (金)	みそうどん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ あかみそ みそ	うどん あぶら	はくさい にんじん しろねぎ ほうれんそう	532 21.1 3.4	<すいかは果物？野菜？>英語で「ウォーターメロン」と言うように、水分を多く含むので、体を冷やす働きがあり、夏場の熱中症 予防や、熱を下げるのに効果がある食べものです。すいかは食品成分表では果物ですが、園芸の世界では野菜になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きりぼしだいこんのサラダ		すりごま マヨネーズ	きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん		
	すいか			すいか		
19 (月)	ゆかりごはん		アルファーカーマイ	ゆかり 	591 22.2 2.4	<冬瓜>漢字で「冬の瓜」と書いて「とうがん」と呼びますが、夏が旬の野菜です。日本では汁に入れたり、煮てあんかけ料理にしたりしますが、台湾では砂糖と一緒に煮た冬瓜をしぼり、冬瓜ジュースとして飲むこともあるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	かたくりこ じゃがいも こまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな		
	とうがんじる	とりにく たまご	あぶら	とうがん にんじん ねぎ えのきたけ		
20 (火)	なつやさいカレー	ぎゅうにく	ごはん あぶら バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす いんげん かぼちゃ ピーマン トマト	692 18.1 1.8	<夏野菜カレー>なす・いんげん・かぼちゃ・ピーマン・トマトなど、夏が旬の野菜がたくさん入った栄養満点のカレーです。夏野菜には、夏に必要な栄養のビタミン類と水分がたっぷりふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	オレンジしらたま		しらたまもち	もも パイン みかん りんご オレンジジュース		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

★朝ごはん川柳・「ベジ食べる朝ごはんレシピ」を募集します★

子どもたちの健やかな成長のためには、とりわけ朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。海田町栄養士部会では、「朝ごはん」の大切さについて考え、毎日食すること、内容を充実させていくことに取り組んでいきたいと考えています。その取り組みとして、朝ごはん川柳と、野菜を使った「ベジ食べる朝ごはんレシピ」を募集をします。親子で朝食について考える、よい機会になればと思います。たくさんのご応募をお待ちしています。

【募集期間】 朝ごはん川柳 : 7月1日(木)～7月12日(月)
ベジ食べる朝ごはんレシピ : 7月20日(木)～9月3日(金)

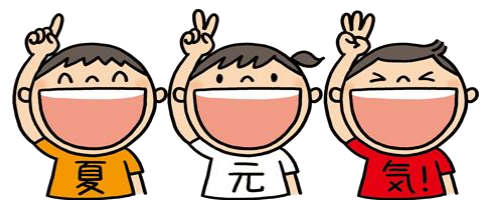
※応募用紙は、応募期間の始まる前日に配布します。

教育長賞に選ばれると、副賞がもらえますよ！



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。楽しい予定もたくさんあると思います。そんな時に夏バテになって体調をくずしては台無しです。夏を元気に過ごすポイントを参考にして、楽しい夏休みにしましょう。

夏バテ対策3つのポイント



ビタミン・ミネラルをとる

トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏の野菜や夏のくだものにたっぷりあります。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海藻、小魚からカルシウムもしっかりとりましょう。

毎日3食必ず食べる

暑いからとアイスばかり食べていたり、冷たいジュースを飲みすぎると胃に負担がかかります。栄養は食事から。まずは朝・昼・夕の食事をしっかりとりましょう。よくかんで食べることも大切です。

こまめな水分補給を

のどが渴く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしましょう。ただ食事前にたくさん飲むと食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。