

# 令和4年度 7月 給食献立表


# 海田小学校

ひょうひ	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 ととのえるものになる (みどり)	エネルギーたんぱく 質 えんぶん	ひとくちメモ	
1 (金)	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	518 22.6 3.0	<ひろしまいいりこ>かえりいりこと乾燥わかめ、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		マーマレード			
	ひろしまいいりこ	かえりいりこ わかめ	ごま				
	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			
4 (月)	ごはん		ごはん		656 33.2 1.9	<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	しろみさかなすりみ 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 グリーンピース			
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				
5 (火)	きなこあげパン	きなこ	コッペパン あぶら		620 19.9 1.8	<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			
	ポトフ	ベーコン	あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん にんにく			
6 (水)	やきそば	ぶたにく かつおぶし	ちゅうかさそば あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	529 19.9 2.6	<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」がたくさんふくまれています。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					
	ブロッコリーいため	ぎゅうにく	ごまあぶら あぶら かたくりこ オイスターソース	ブロッコリー しめじ たまねぎ にんじん			
	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 			
7 (木)	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	 ごぼう いんげん	633 26.1 2.0	<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 (マスカット)	ジョア					
	とりのゆかりあげ	たなばた きゅう しよく	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	ビーフン	ほししいたけ たまねぎ ねぎ			
れいとうみかん				れいとうみかん			
8 (金)	カレーうどん	とりにく ちくわ あぶらあげ	うどん あぶら かたくりこ	たまねぎ ねぎ にんじん	690 24.2 3.0	<おから>「うのはな」ともいわれます。食物繊維を多くふくんでいるので、おなかのそうじをしてくれます。給食で使うおからは、その日の朝、できたてのものを豆腐屋さんが持ってきてくれます。今日はドーナツに入っています。	
	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			
	おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら				
11 (月)	にんじんむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	にんじん 	581 20.9 2.0	<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	とりにく	あぶら	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん もやし			
	クリームシチュー	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんじん ブロッコリー			
12 (火)	ごはん		ごはん		687 29.8 1.8	<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) が多くふくまれており、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	こまつな にんじん はくさい			
やさいのそぼろに	とりミンチ なまあげ	あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ グリーンピース				
13 (水)	たかなチャーハン	やきぶた	アルファードかまい あぶら	たかなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ	579 19.5 2.2	<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、水分を多くふくむので、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					
	かんこくふううまに	ぶたにく やきどうふ	あぶら はちみつ しらたき ごま ごまあぶら	しょうが にんにく はくさい しろねぎ にんじん たま ねぎ			
	すいか			すいか 			
14 (木)	こくとうパン		こくとうパン		695 24.0 2.5	<ナムル>みなさんは「韓国料理」と聞くと、どんな料理を思い浮かべますか？ピビンバやチーズダッカルビ、キムチなど、日本でも人気のある韓国料理はたくさんあります。ナムルは、もやしや人参、ほうれん草などの野菜をゆでて、塩やごま油であえた韓国の家庭料理です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃのチーズやき	ぶたミンチ チーズ	あぶら	たまねぎ かぼちゃ			
	もやしのナムル	ハム	ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん きゅうり			
ミネストローネ	ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト				

※発注の都合によりこんだての食材がかわることがあります。

ひちょうび	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とのえるものになる (みどり)	エネルギーたんぱく質 ぶんぶん	ひとくちメモ
15 (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	686 29.9 3.2	<p>&lt;夏バテに気をつけよう&gt;暑い日には冷たいものが食べたくなりますね。でも、のどごしの良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、たんぱく質を多くふくむおかずもしっかり食べるようにしましょう。</p>
	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		
19 (火)	ゆかりごはん		アルファーカーマイ	ゆかり	596 21.8 2.4	<p>&lt;冬瓜&gt;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。</p>
	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 ごまあぶら	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 えのきだけ		
20 (水)	なつやさいかレー	ぎゅうにく	ごはん こむぎこ バター あぶら	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	699 18.1 1.8	<p>&lt;夏野菜カレー&gt;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おり、体にこもった熱を外に出してクールダウンしてくれます。夏野菜を食べて、夏休みを元気に過ごしましょう。</p>
	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 パイン みかん りんご みかんジュース		

## 令和4年度 8月 給食献立表 海田小学校

ひちょうび	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とのえるものになる (みどり)	エネルギーたんぱく質 ぶんぶん	ひとくちメモ
31 (水)	チキンライス	とりにく	アルファーカーマイ あぶら	たまねぎ ミックスベジタブル トマトピューレ 	685 22.7 2.4	<p>今日から給食が始まります。長い夏休みの間、規則正しい生活をして、決まった時間にごはんをしっかり食べていましたか？2学期が始まったので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体のリズムをもとていしましょう。</p>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ウインナーのスープに	ウインナー うずらたまご	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー		
	アイスクリーム	アイスクリーム				

## ☆☆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、毎日食べること、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4日(月)～7月15日(金)  
ベジ食べる朝ごはんレシピ : 7月19日(火)～9月2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。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。

# なつやすみ、けんこうに!

<p><b>な</b></p>  <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p><b>つ</b></p>  <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p><b>や</b></p>  <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p><b>す</b></p>  <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみよう。</p>	<p><b>み</b></p>  <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p><b>け</b></p>  <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p><b>ん</b></p>  <p>うんちの形やおしっこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p><b>こ</b></p>  <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p>	<p><b>う</b></p>  <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p><b>に</b></p>  <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>