



7月 きゅうしょくこんだてひょう



今月の目標・・・手洗いをきちんとしよう

西条市立吉井小学校

日	曜	牛乳 たんぱく質 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		
				たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	火		コッペパン	パン						618 27.7
			ピーマンのにくづめ	パンこ さとう		ぎゅうにく ふたにく とうふ たまご		ピーマン たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ソース	
			ポテトサラダ	じゃがいも				にんじん きゅうり	しお	
			うみのさちスープ			ベーコン あさり いか	わかめ	こまつな たまねぎ エリンギ キャベツ	とりだし しょうゆ しお こしょう	
			こぶくろマヨネーズ		マヨネーズ					
2	水		たきこみごはん	こめ		とりにく まつやまあげ		にんじん ごぼう えだまめ	しょうゆ さけ しお	653 24.7
			せとあげ	かたくりこ	あぶら	すりみ とうふ えび たまご	ひじき		しょうゆ さけ	
			うめおかかあえ	さとう		かつおぶし		キャベツ もやし きゅうり うめぼし	しょうゆ	
			みそしる	じゃがいも		あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ	にぼし	
			みかんジュース					みかんジュース		
3	木		バインパン	バインパン						615 26.6
			かぼちゃグラタン	パンこ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ	しお こしょう ホワイトルウ	
			ビーンズサラダ			だいず		ブロッコリー きゅうり コーン	ドレッシング	
			ラタトゥイユ	さとう	オリーブあぶら	ベーコン		にんじん トマト たまねぎ ピーマン にんにく	しお こしょう ケチャップ コンソメ	
4	金		ごはん	こめ						650 28.9
			さわらのタルタルやき		タルタルソース	さわら	ぎゅうにゅう	パセリ たまねぎ	しお こしょう	
			そくせきづけ	さとう	ごま	かつおぶし		キャベツ きゅうり のぎわな	しょうゆ	
			あつあげのごもくに	さとう かたくりこ	ごまあぶら	ふたにく あつあげ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ だけのこ	しょうゆ とりだし	
			ふりかけ	ふりかけ						
7月			ごはん	こめ						652 21.4
			わかどりのからあげ	こめこ	あぶら	とりにく		にんにく しょうが	しょうゆ さけ うせんづけのもと ちょ	
			きんぴらごぼう	さとう (こんにゃく)	ごま ごまあぶら	ふたにく		にんじん さやいんげん ごぼう	しょうゆ みりん	
			たなばたそうめんじる	さかなそうめん		かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ	しお けすりぶし しょうゆ	
			たなばたゼリー	たなばたゼリー						
8	火		コッペパン	パン						637 30.0
			とうふハンバーグの ソースかけ	パンこ さとう		ぎゅうにく ふたにく とうふ たまご		たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ソース ワイン	
			わふうサラダ	さとう	オリーブあぶら			にんじん キャベツ きゅうり	す しょうゆ こしょう	
			クラムチャウダー	じゃがいも		あさり ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ コーン たまねぎ	ホワイトルウ しお こしょう	
9	水		ごはん	こめ						633 29.2
			あじのみそやき			あじ みそ		しょうが	しょうゆ みりん さけ	
			やさいのあますあえ	さとう	ごま			きゅうり もやし	す しょうゆ	
			そばろに	じゃがいも さとう	あぶら	ふたにく		かぼちゃ にんじん たまねぎ	しょうゆ さけ	
			なっとう			なっとう				
10	木		コッペパン	パン						605 26.2
			チキンバルミジャーナ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	とりにく ふたにく	チーズ	にんじん トマト たまねぎ	しお こしょう コンソメ	
			フレンチサラダ		オリーブあぶら			キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	
			ABCスープ	じゃがいも マカロニ		ベーコン		にんじん パセリ たまねぎ もやし	コンソメ しお こしょう とりだし	
11	金		なつやさいカレー (ごはん)	こめ						624 23.2
			なつやさいカレー (ルウ)	じゃがいも	あぶら	ふたにく		にんじん かぼちゃ ピーマン たまねぎ	カレールウ ケチャップ しょうゆ	
			たまごやき	さとう	あぶら	たまご		ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ	しお	
			ひじきサラダ	さとう			ひじき	にんじん キャベツ	す しょうゆ しお こしょう	
14月			ごはん	こめ						626 29.6
			さばのごまてりやき		ごま	さば		しょうが	しょうゆ さけ みりん	
			きりぼしだいこんの ナムル	さとう			しらすぼし	きりぼしだいこん きゅうり	す しょうゆ	
			マーボーなす	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とうふ ふたにく みそ		ねぎ なす しょうが にんにく たまねぎ	しょうゆ トウバンジャン	
			ひとくちゼリー	ひとくちゼリー						
15	火		コッペパン	パン						627 27.9
			わかどりとレバーのあげに	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく とりレバー-たつたあげ		にんじん さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん さけ	
			えだまめのしおゆで					えだまめ	しお	
			レタスとトマトのスープ			ベーコン たまご		トマト レタス たまねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう とりだし	
			イチゴ&マーガリン	いちご&マーガリン						
16	水		げんりょうごはん	こめ						617 24.0
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ たまご	あおのり			
			からしあえ	さとう				こまつな キャベツ	しょうゆ からし	
			きつねうどん	うどん		とりにく あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ	けすりぶし こんぶ しょうゆ みりん	
			ガリガリ君アイス					ガリガリ君		

日	曜	牛乳 成分 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			調味料
				たんぱく質 炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
17	木		コッパパン	パン							596 26.3
			ホキのタルタルやき		タルタルソース	ホキ		パセリ		しお こしょう ワイン	
			やさいソテー		あぶら			にんじん ピーマン	キャベツ	しお こしょう	
			とうもろこしのスープ	かたくりこ		ベーコン たまご	にんじん	コーン きくらげ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ とりだし		
			すいかゼリー						すいかゼリー		

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

健康で楽しい夏にしよう！

夏休みまでもうすぐですね。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように、食生活に気を付けることが大切です。

1日3食食べましょう

朝・昼・夕、バランスのよい食事を心がけましょう。夏休みになると、給食がないのでカルシウムが不足しがちです。おうちでも牛乳や乳製品、小魚などを積極的にとりましょう。

こまめな水分補給を心がける

脱水症状を防ぐため、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。また、普段の水分補給には、水か麦茶を飲むようにしましょう。運動などで汗をかくときは、塩分も補給できるスポーツドリンクなどもよいでしょう。

冷たいものをとりすぎない

冷たいもののとりすぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良の原因になってしまいます。冷たいジュースやアイスの代わりにとうもろこしやトマトを食べてみてはどうでしょうか。

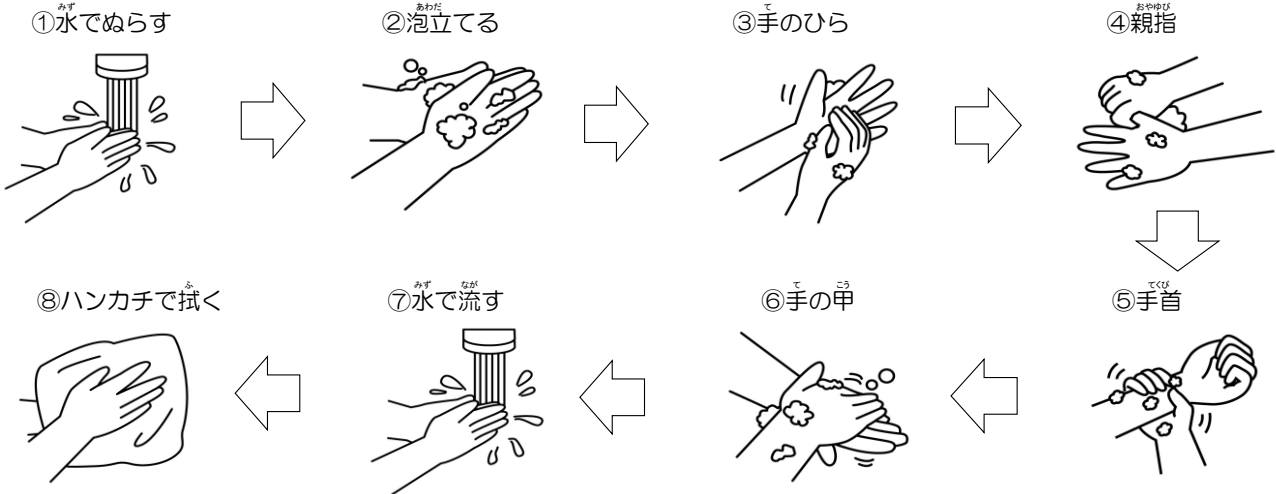


十分に睡眠をとる

疲れているときや睡眠不足のときは体調を崩しやすくなるので、しっかり睡眠をとりましょう。



正しい手洗いができていますか？



夏の野菜・果物クイズ

1. 夏が旬の枝豆ですが、成熟すると何になるのでしょうか？

- ①大豆
②そら豆
③落花生



2. すいかの実が赤いのはなぜでしょうか？

- ①赤い土を使って栽培するから
②赤い色素がたくさん含まれているから
③特別に作った赤い水を与えるから



クイズの答え

1. ①大豆
大豆は枝豆を熟成させたものです。ちなみに、大豆が発芽するともやしになります。
2. ②赤い色素がたくさん含まれているから
「リコピン」という赤い色素成分が含まれています。トマトにも同じ成分が含まれていて、紫外線による肌のダメージを予防・軽減する効果が期待できます。

7月7日は七夕です！



七夕とは、織姫さまと彦星さまが、天の川を渡って、1年に1度だけ出会う7月7日の夜のことです。中国の伝説が、日本に伝わってきたとされています。七夕の行事食といえば「そうめん」です。このそうめんは、天の川や織姫さまが織った織物の糸に見立てています。また、1年間の無病息災を願って食べられるようになったともいわれています。笹の枝に、願い事を書いた短冊を飾ると叶うといわれています。みなさんはどんな願い事を書きますか？願い事が叶うといいですね。

今月の予定