



| 日  | 曜 | 給食時間          | 献立名  | 主要材料                                |  |  | エネルギーたんぱく質         | 一口メモ   |
|----|---|---------------|--|-------------------------------------|--|--|--------------------|--|
|    |   |               |  | (赤) 主に体をつくるもの                       | (緑) 主に体の調子を整えるもの   | (黄) 主に熱や力のもとになるもの                          |                    |  |
| 1  | 月 | 18:20         | ごはん<br>焼き魚<br>しぎ焼きなす<br>けんちん汁                            | 牛乳 さば 豚肉 とうふ 油揚げ                    | しょうが ピーマン パプリカ 玉ねぎ なす にはら<br>玉ねぎ にんじん                          | 米 サラダ油 ごま油 でん粉 三温糖<br>じゃが芋                 | 832 kcal<br>33.5 g | 【クイズ】なすは、あの紫色がパワーのひみつ。太陽の光をあびるとつやつや濃い紫色になります。なすの旬はいつでしょう？①春 ②夏 ③冬                          |
| 2  | 火 | 18:20         | オムライスのデミグラスソースかけ<br>ポトフ<br>ブルー                           | 牛乳 とり肉 卵 ウインナー                      | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 にんにく<br>キャベツ セロリー ケチャップ ブルー               | 米 じゃが芋 サラダ油 三温糖<br>バター                     | 857 kcal<br>25 g   | Newメニューです！いつものオムライスにデミグラスソースをかけました。感想を教えてください！   |
| 3  | 水 | 18:20         | ぶっかけうどん<br>おひたし  | 牛乳 テンペ とり肉 きざみのり<br>干しひじき 乳酸菌飲料     | ねぎ だいこん しょうが ごぼう いんげん せん茶<br>玉ねぎ 小松菜 キャベツ かぼちゃ もやし             | うどん 天ぷら油 でん粉 米粉<br>上白糖                     | 862 kcal<br>29.1 g | 《旬の食べ物 かぼちゃ》ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い野菜です。疲労回復効果があります。また食物繊維も豊富です。                               |
| 4  | 木 | 18:20         | 麦ごはん<br>マーボー春雨<br>焼き餃子                                   | 牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ ぎょうざ<br>佃煮            | にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ きくらげ<br>にんにく しょうが                         | 米 麦 ごま油 でん粉 三温糖<br>春雨 サラダ油                 | 861 kcal<br>27.2 g | マーボー春雨は人気のメニューです (o^o)   |
| 5  | 金 | 18:20         | 七夕寿司<br>ミニコロケ<br>そうめん汁<br>わらびもち                          | 牛乳 かまぼこ 卵 鮭フレーク 昆布<br>チーズ           | ミニトマト にんじん オクラ 玉ねぎ しょうが<br>えだまめ                                | 米 コロケ 天ぷら油 サラダ油<br>そうめん ごま わらびもち           | 829 kcal<br>25.9 g | 七夕献立です。そうめんを天の川に見立てて作りました☆七夕に何のお願いをしようかな？  |
| 8  | 月 | 18:20         | 麦ごはん<br>ゴーヤチャンプルー<br>もずくスープ<br>果物                        | 牛乳 豚肉 ベーコン もずく 豆腐<br>花かつお           | こんにゃく にんじん しょうが ゴーヤ もやし<br>にら キャベツ 冷凍パイン                       | 米 黒砂糖 三温糖 ごま油 じゃが芋<br>麦                    | 840 kcal<br>36.7 g | 【沖縄料理】豚肉には疲れ防止のビタミンB1。ゴーヤには熱を加えても壊れにくいビタミンC。元気いっぱい♡  |
| 9  | 火 | 18:20         | ごはん<br>みそドレッシング和え<br>佃煮<br>シューアイス                        | 牛乳 牛肉 平天 油揚げ 大豆<br>角昆布 わかめ のり佃煮 白みそ | にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ 干しいたけ<br>いんげん キャベツ もやし きゅうり                | 米 じゃが芋 サラダ油 黒砂糖 上白糖<br>シューアイス              | 837 kcal<br>29.8 g | 今日のデザートはシューアイスです。パナコ・チョコ・ストロベリーがあります。1つ選んでくださいね♡   |
| 10 | 水 | 18:20         | 蕨山やきそば<br>たまごスープ<br>果物(すいか)                              | 牛乳 とり肉 卵 中みそ 豆腐                     | にんじん ねぎ にはら 玉ねぎ 干しいたけ すいか<br>キャベツ つけしょうが                       | 中華麺 サラダ油 じゃが芋 でんぷん<br>ごま                   | 827 kcal<br>35.2 g | Newメニューです！今日は岡山県北部のご当地グルメ「蕨山焼きそば」です。味噌をベースにしたタレで味つけしました。鶏肉は親鳥(かしわ肉)を使っています。よくかんで味わってくださいね。 |
| 11 | 木 | 18:20         | 梅ひじきごはん<br>ごま和え<br>すまし汁<br>果物                            | 牛乳 とり肉 卵 中みそ ひじき<br>ちりめんじゃこ 昆布      | にんじん えだまめ 梅干し いんげん れんこん えのき<br>玉ねぎ しょうが 小松菜 はくさい キャベツ ねぎ 冷凍みかん | 米 じゃが芋 サラダ油 三温糖<br>生麩 パン粉 ごま               | 860 kcal<br>34.4 g | 「疲れると酸っぱいものが食べなくなる」と言われます。体内の疲労物質を代謝させるためにクエン酸(酢)が必要だからです。                                 |
| 12 | 金 | 18:20         | 米粉パン<br>魚のムニエル<br>ジャム<br>ラタトゥイユ<br>牛乳<br>一口ゼリー<br>レタススープ | 牛乳 鮭 ヨーグルト                          | なす 玉ねぎ スズキニ パプリカ トマト コーン<br>レタス ケチャップ にんじん トマトジュース             | 米粉パン じゃが芋 サラダ油 バター<br>オリーブ油 小麦粉 マーメレード ゼリー | 834 kcal<br>33.6 g | ラタトゥイユは、フランス・プロヴァンス地方の煮込み料理です。夏野菜をオリーブ油で炒めてトマトで煮込みました。                                     |
| 15 | 月 |               | 《海の日》 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日                         |                                     |  |  |                    |  |
| 16 | 火 | 特別授業<br>17:35 | 麦ご飯<br>そえ野菜<br>中華スープ<br>乳酸菌ドリンク                          | 牛乳 赤魚 ベーコン 寒天                       | トマト ケチャップ ブロッコリー にんじん にはら ねぎ<br>チンゲンサイ にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ      | 米 麦 三温糖 でん粉 じゃが芋                           | 836 kcal<br>33.3 g | 《旬の食べ物 トマト》トマトに含まれるリコピンには、紫外線が原因で起こるしみの予防や、美白効果が期待できます♡                                    |
| 17 | 水 | 18:10         | ターメリックライス<br>夏野菜のカレー<br>梅ドレッシングのサラダ                      | 牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト                | かぼちゃ にんじん ピーマン トマト 玉ねぎ 小松菜<br>なす スズキニ にんにく キャベツ だいこん ねり梅       | 米 サラダ油 じゃが芋 上白糖<br>カレーパウダー ゼリー             | 840 kcal<br>27 g   | ターメリックはショウガ科の植物です。しょうがのような辛みはなく、独特の香りとほろ苦い風味です。黄色く色づける目的で使われます。                            |
| 18 | 木 | 17:20         | 進路ミュージカルのため簡易給食です  |                                     |  |  |                    |  |
| 19 | 金 | 18:20         | あなごのひつまぶし<br>冬瓜のごま酢和え<br>赤だし<br>お芋の大福                    | 牛乳 あなご 錦糸卵 豆腐<br>赤だしみそ              | いんげん にんじん ねぎ 冬瓜 キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ                               | 米 三温糖 でん粉 じゃが芋<br>お芋の大福                    | 822 kcal<br>27.6 g | 《地産物あなご》「土用の丑の日にウナギを食べると夏ばてを防止する」といわれます。あなごもウナギの仲間、同じ効果がありますが、脂肪はウナギの半分以下！                 |

\*都合により献立を変更する場合があります。

《残量調査お世話になりました》



5日間の平均残量です。(6/10~6/14)

\*主食 2.44% \*牛乳10% \*主なおかず4.8%

\*和え物など5% \*果物など2%

今年度もよく食べる皆さんで嬉しいです。

暑くなってきたからでしょうか、牛乳の残量も少なかったです。

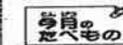


夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



なすの光をうけて育つ  
なす

なすは、夏の太陽の光をたっぷりあびて、きれいなこいむらさき色になります。つるつるした皮がピッカリ光ってとってもきれいですね。このきれいなむらさき色が夏にはピッタリのえいようのもと！  
新せんなものには、「へた」にとげがあるので気をつけてね。  
ぬかづけにしたり、ニンジンとたいたり、トマトといためてもおいしいよ！



クイズの答え

②夏です



暑くなりました～。皆さん体調はいかがですか？  
給食室の中はお釜の蒸気や、あげものの油で暑いこと暑いこと…(；\_；)  
スタッフは、フウフウいいながら真っ赤な顔をして給食を作っています。  
「ごちそうさま～」 「おいしかったよ」の声にはげまされて、日々がんばってます！

今年の夏も暑くなりそうです…  
しっかり食べて、体調を整えとかなないとバテるよなあと思っています。  
冷たいものとりすぎは胃に負担がかかり食欲低下の原因になります。  
体を冷やしすぎないようにしましょう。

栄養教諭 こたか



＊ ＊ 今月の目標 ＊ ＊ 夏の食生活について考えよう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



飲みすぎに注意！  
ペットボトル入り  
甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。  
糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★  
水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★  
運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのにはさけましょう。

水分補給のポイント

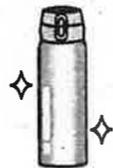
のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょうね。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p> | <p><b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p> | <p><b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p> |
|--|---|---|

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

|                      |                  |
|----------------------|------------------|
| <p><b>牛乳・乳製品</b></p> | <p><b>果物</b></p> |
|----------------------|------------------|



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてくださいね。

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <p><b>主食</b></p> <p>おにぎり<br/>そば<br/>パン</p> | + | <p><b>主菜</b></p> <p>冷やっこ<br/>からあげ<br/>ゆで卵<br/>焼き魚</p> | + | <p><b>副菜</b></p> <p>サラダ<br/>スープ<br/>煮物</p> |
|--|---|---|---|--|

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するといいですね。

おきなわりょうりのゴーヤチャンプルー

①もめんどうふは半分のおつみにし、おぎらにのせて電子レンジで2分加熱し、氷切りをする。

②ゴーヤはたて半分に切り、種とわたをていねいに取りのぞき、つすくスライスする。

③②を塩でもみ、氷にさらす。

④たまねぎは、くしがた切りにする。

⑤フライパンを熱してぶた肉をいため、ゴーヤ、たまねぎを入れ、もめんどうふをつぶしながら入れる。

⑥火が通ったら、ときたまごを入れる。

⑦かつおぶしを入れ、調味料で味をつければできあがり。

「しま豆腐」とは、おきなわの豆腐です。おきなわでは、できたての水カホカが、ビニールぶくろいに入っておみせでうられているそうです。

