



日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう 調味料・その他
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにねつやちからのもとになる	
<b>1 (金)</b> 603kcal 24.7g 303mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのからめあえ いんげんのおかかあえ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし ベーコン とうふ	さやいんげん ◎キャベツ にんじん もやし モロヘイヤ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう しお
<b>4 (月)</b> 597kcal 20.7g 313mg	コッペパン ぎゅうにゅう ラタトゥイユ スパイシービーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ◎だいず	にんにく たまねぎ にんじん なす スッキーニ トマトみずヒマン	コッペパン オリーブオイル さとう でんぶん じゃがいも あぶら	コンソメ トマトケチャップ しょうゆ しお こしょう ガーリックパウダー
<b>5 (火)</b> 597kcal 24.0g 548mg	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ こまつなのしょうゆいため ぼんじり	ぎゅうにゅう きびなご ◎だいず あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	しょうが ◎こまつな とうもろこし にんじん ごぼう かぼちゃ なす さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ しお (けずりぶし)
<b>6 (水)</b> 596kcal 22.3g 320mg	ごはん ぎゅうにゅう あかじそふりかけ にくじゃが ひじきいりおひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき きんしたまご ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん えのきたけ	◎ごはん あぶら (こんにゃく) さとう じゃがいも さとう	あかじそふりかけ さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ
<b>7 (木)</b> 626kcal 27.1g 261mg	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンあげ きゅうりのふうみづけ たなばたじり	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ かまぼこ	レモンかじゅう きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう さとう そうめん	しょうゆ しょうゆ す しお (けずりぶし) しょうゆ しお
<b>8 (金)</b> 592kcal 24.8g 333mg	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかにこみ ツナとやさいのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナオイルづけ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ◎ねぎ ◎キャベツ もやし ほうれんそう	◎ごはん あぶら でんぶん さとう	さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース しょうゆ
<b>11 (月)</b> 594kcal 19.6g 302mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ◎ねぎ みかん バインアップル	コッペパン ちゅうかめん あぶら はちみつレモンゼリー	しお こしょう ウスターソース
<b>12 (火)</b> 597kcal 19.6g 314mg	ごはん ぎゅうにゅう なすととうふのマーボー パンサンスー	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ とうふ	しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ なす きゅうり にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう あぶら	しょうゆ トウバンジャン オイスターソース ちゅうかスープのもと しお す しょうゆ
<b>13 (水)</b> 637kcal 23.4g 310mg	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカレーあげ かわりこふきいも ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら じゃがいも バター あぶら (こんにゃく) さとう ごま	しょうゆ しお さけ カレーこ しょうゆ さけ しょうゆ とうがらし
<b>14 (木)</b> 578kcal 23.6g 313mg	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりちゅうかそぼろ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひじき ◎あかみそ とうふ ◎たまご	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	◎ごはん あぶら さとう でんぶん	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
<b>15 (金)</b> 678kcal 23.1g 400mg	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス だいずサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ キャベツ にんじん たまねぎ	◎ごはん あぶら さとう あぶら さとう	しょうゆ しお こしょう しお す こしょう

ぎゅうにゅう みえけんさん 牛乳は三重県産です。  
こめ すずかしさん お米は鈴鹿市産コシヒカリです。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。  
**14日(木)と15日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。**  
**2学期の給食開始は9月5日(月)です。**

すずかしさんしょうよてい しょうくざい  
鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。  
ごはん以外に◎があるときは、  
献立名の欄に ◎で知らせします。



7月の給食目標

衛生に気をつけよう

暑くなってくるこの季節には、食中毒に注意しましょう。予防のためには、しっかり手を洗ったり、食べ物を十分に加熱したりすることが大切です。

食事の前には

きれいに手を洗おう!



みなさんは、きれいに手を洗えていますか?手には、目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌などがついています。食中毒や、かぜなどの感染症を予防するためにも、食事の前や外から帰った時には、きれいに手を洗いましょう。



- ①手を水でぬらしてせっけんをつけます。
- ②せっけんをよくあわ立て手の平を洗います。
- ③手の甲を洗います。
- ④指の間を洗います。
- ⑤手首までしっかり洗いましょう。
- ⑥水で洗い流します。
- ⑦きれいなハンカチでふぎましょう。



# 給食だより7月号



©手塚プロダクション

《センター校・園》

暑い日が続く、いよいよ夏本番です。まだまだ湿度も高いので、体調をくずしたり熱中症にならないように、朝ごはんや水分をしっかり取ることが大切です。夏を元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をするように心がけましょう。

## ☆ 夏休みを元気に過ごそう！



### 夏を元気に過ごす 食事のポイント



### な つ (夏) 野菜を しっかり食べよう



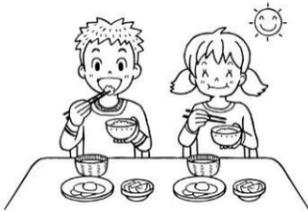
野菜は体の調子を整えてくれます。特に、トマトやナス、きゅうりなどの夏野菜は水分が多いので、熱くなった体を冷やしてくれる働きがあります。

### つ め (冷) たいものの とり過ぎに 気をつけよう



暑いときには、冷たいアイスクリームやジュースがおいしいですね。とり過ぎるとお腹が冷えて、食欲がなくなってしまいます。量や時間を調節してとりましょう。

### や す (休) みの日も 早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはらは、1日の活力のもとになります。夏休み中も、早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝ごはんを毎日元気に過ごしましょう。

### す いぶん (水分) 補給を こまめに しよう



「のどが渇いた」は脱水のサインです。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。甘い飲み物は砂糖がたくさん入っているものもあるので、飲みすぎには注意しましょう。

### み っ (3) つのグループの 食べ物を 偏りなく 食べよう



食べ物は働きによって、3つのグループに分けることができます。どのグループも大切な働きをしています。苦手なものでもひとくち食べてみるなど、チャレンジしてみましょう！

## ☆☆☆☆☆ 7月の行事食 ☆☆☆☆☆

7月7日は七夕です。七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫がつむぐ糸に見立てた「そうめん」が食べられます。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルとのどを通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。7日(木)は、そうめんを使った七夕汁が登場するので、給食で七夕の行事食を楽しんでくださいね。短冊に書いたみなさんの願い事が叶うといいですね。



## つくってみよう！給食レシピ

## なすと豆腐のマーボー



〈材料 4人分〉

油	しょうが	にんにく	豚ひき肉	にんじん	干しいたけ	玉ねぎ	なす	豆腐
しょうが	しょうが	しょうが	40g	1/2本 (60g)	2g	1/2個 (100g)	1本 (120g)	1/2丁 (240g)

7月12日の献立より

水	砂糖	しょうゆ	トウバンジャン	赤みそ	オイスターソース	中華スープの素	塩	片栗粉
150ml	大さじ1	小さじ2	少々	大さじ1	小さじ1	小さじ2	少々	小さじ2

〈下ごしらえ〉

- しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- にんじん、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- なすは、1cm巾いちちょう切りにして、水にさらす。
- 干しいたけは、水戻しして、みじん切りにする。
- 豆腐は、さいの目切りにする。

〈作り方〉

- フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて炒め、香りを出し、豚ひき肉を入れて炒める。
- にんじん、干しいたけ、玉ねぎ、なす、水を加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、調味料(☆)を加えて煮る。
- 水溶き片栗粉で、とろみをつけ、豆腐を加えて、煮立たせて完成。

なすが苦手でも食べやすいと好評です。給食では、なすを素揚げして、いろどりよく仕上げています。

