



| 日 | こんだてめい | あか 赤 | みどり 緑 | き 黄 | ちようみりよう た 調味料・その他 |
|--------------|--|--------------------------------------|---|--|---|
| エネルギー (kcal) | | | | | |
| たんぱくしつ (g) | | | | | |
| カルシウム (mg) | | | | | |
| 1 (金) | ごはん ぎゅうにゅう 596kcal 25.1g 414mg いわしのみぞれに きゅうりのしょうゆづけ かぼちゃのみそしる | ぎゅうにゅう いわしのみぞれ | | ◎ごはん さとう あぶら | しょうゆ す (けずりぶし) |
| 4 (月) | こくとうパン ぎゅうにゅう 595kcal 21.8g 334mg オムレツ トマトソース やさいたっぷりスープ | ぎゅうにゅう オムレツ | | ◎ごはん あぶら さとう じゃがいも | トマトケチャップ ウスターソース (ローリエ) コンソメ こしょう しお |
| 5 (火) | ごはん ぎゅうにゅう 670kcal 22.7g 340mg かんこくふうにくじゃが ござかないりフライビーンズ | ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ◎だいず かえり | にんじん たまねぎ あかピーマン ◎ねぎ にんにく | ◎ごはん じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう ごま でんぶん あぶら さとう | しょうゆ トウバンジャン しょうゆ |
| 6 (水) | ごはん ぎゅうにゅう 588kcal 22.5g 412mg なすとあつあげのマーボー キャベツのオイスターいため | ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ あかみそ かつおぶし | にんじん ◎しいたけ なす えだまめ にんにく しょうが ◎キャベツ にんじん には | ◎ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら | 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 しお オイスターソース しお こしょう |
| 7 (木) | わかめごはん ぎゅうにゅう 619kcal 21.0g 279mg ほしミンチカツ ソース ゆでキャベツ たなばたじる | ぎゅうにゅう ほしミンチカツ | | ◎わかめごはん あぶら ◎キャベツ | ウスターソース しょうゆ しお (けずりぶし) |
| 8 (金) | ごはん ぎゅうにゅう 593kcal 24.9g 328mg あじのなんばんづけ さやいんげんのごまいため とうがんのちゅうかスープ | ぎゅうにゅう あじ | さやいんげん にんじん たまねぎ にんじん とうがん チンゲンサイ しょうが | ◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら ごま あぶら | す しょうゆ しお しょうゆ さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう |
| 11 (月) | コッペパン ぎゅうにゅう 644kcal 19.2g 317mg りんごジャム ひよこめとニョッキのトマトに ゴーゴーチップスゴー | ぎゅうにゅう ベーコン ひよこめ | たまねぎ にんじん トマトみずに ごぼう ゴーヤ | ◎ごはん じゃがいものニョッキ あぶら さとう でんぶん あぶら さとう ごま | コッペパン りんごジャム こしょう コンソメ トマトケチャップ しお しょうゆ |
| 12 (火) | ごはん ぎゅうにゅう 675kcal 26.1g 272mg いかのさらさあげ じゃがいものそぼろに | ぎゅうにゅう いか | たまねぎ にんじん さやいんげん | ◎ごはん でんぶん あぶら じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう | カレーこ しょうゆ さけ さけ しょうゆ |
| 13 (水) | ごはん ぎゅうにゅう 578kcal 24.1g 322mg だいずとりにくのあまずに モロヘイヤとツナのおひたし あかじそふりかけ | ぎゅうにゅう とりにく ◎だいず さつまあげ ツナオイルづけ | にんじん たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ モロヘイヤ | ◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう でんぶん | さけ す しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ あかじそふりかけ |
| 14 (木) | ごはん ぎゅうにゅう 652kcal 16.6g 260mg ぶたにくとはるさめのいためもの かぼちゃコロッケ | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんにく にんじん きゅうり ピーマン きくらげ かぼちゃコロッケ | ◎ごはん あぶら はるさめ さとう あぶら | さけ こしょう しょうゆ しお |
| 15 (金) | ごはん ぎゅうにゅう 643kcal 20.1g 359mg なつのドライカレー やさいサラダ ごまドレッシング さくらんぼゼリー | ぎゅうにゅう ぶたひきにく | たまねぎ なす あかピーマン ピーマン キャベツ きゅうり | ◎ごはん あぶら ごまドレッシング さくらんぼゼリー | カレーこ チップス トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ カレー粉 しお こしょう |

牛乳は三重県産です。 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。

2学期の給食開始は9月5日(月)です。

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 ◎でお知らせします。



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、食べ物をも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、きれいに手を洗っていますか?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て、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きましょう。



給食だより7月号



《自校調理校・園》

暑い日が続き、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とることが大切です。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と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



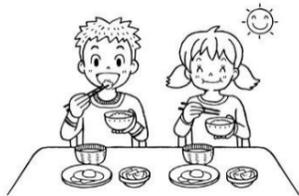
野菜は体の調子を整えてくれます。
特に、トマトやなす、きゅうりなどの
夏野菜は水分が多いので、
熱くなった体を冷やしてくれる
働きがあります。

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



朝ごはんは、
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と食べましょう。
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。

みつ(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。みなさんが短冊に書いた願い事が叶うといいですね。



つくってみよう！給食レシピ なすと厚揚げのマーボー



〈材料 4人分〉

| | | | |
|----------|------|-----------|-------|
| 豚ひき肉 | 50g | 水 | 200ml |
| にんじん | 100g | ☆砂糖 | 大さじ1 |
| 干しいたけ | 5g | ☆しょうゆ | 小さじ2 |
| なす | 200g | ☆トウバンジャン | 少々 |
| 厚揚げ | 300g | ☆赤みそ | 大さじ1 |
| むき枝豆(冷凍) | 25g | ☆オイスターソース | 小さじ1 |
| 油 | 大さじ1 | ☆中華スープの素 | 小さじ2 |
| しょうが | 少々 | ☆塩 | 少々 |
| にんにく | 少々 | 片栗粉 | 小さじ2 |

〈下ごしらえ〉

- ・にんじん、水で戻した干しいたけは粗みじん切りにする。
- ・にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ・なすは、1cm巾いちちょう切りにして、水にさらす。
- ・厚揚げは、一口大に切りゆでる。

〈作り方〉

- ①フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて、弱火で熱し香りが出てきたら、豚ひき肉を入れて炒める。
- ②にんじん、干しいたけ、なすを加えて炒める。
- ③水を加えて煮て、にんじんがやわらかくなったら、調味料☆を加える。
- ④ひと煮立ちしたら、むき枝豆を加える。
- ⑤水溶き片栗粉で、とろみをつけ、厚揚げを加えて、ひと煮立ちさせて完成。

7月6日の献立より

なすが苦手な子でも、
食べやすい味つけに
なっています。大人気
メニューのひとつです。

