

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た
エネルギー (kcal)		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	調味料・その他
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
3 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう おやこビーンズ ラタトウイユ	ぎゅうにゅう ◎だいず ベーコン	えだまめ にんにく たまねぎ にんじん なす スツキーニ トマトみずに ピーマン	コッペパン でんぶん あぶら さとう オリーブオイル さとう	しょうゆ コンソメ トマトケチャップ しょうゆ
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに こまつなごまあえ ぼんじる	ぎゅうにゅう いわし ◎だいず あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	しょうが ◎こまつな もやし にんじん ごぼう かぼちゃ さやいんげん	◎ごはん さとう でんぶん さとう ごま	しょうゆ みりん さけ しょうゆ (けずりぶし)
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ししやものしそあげ にこみうどん キャベツのそくせきづけ	ぎゅうにゅう ししやも とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ ◎キャベツ しょうが	◎ごはん でんぶん あぶら ◎うどん	あおじそふりかけ (けずりぶし) しょうゆ みりん さけ しょうゆ
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのマーボー あらめのナムル	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ あつあげ あらめ	しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ なす もやし ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら ごま	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 しょうゆ す こしょう
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ ゆでキャベツ たなばたじる	ぎゅうにゅう あじ かまぼこ	◎キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	◎ごはん こむぎこ パンこ あぶら そうめん	しお こしょう ウスターソース (けずりぶし) しょうゆ しお
10 (月)	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 ちくわ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ みかん パインアップル	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
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかにこみ キャベツのあまずに	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 にんじん キャベツ	◎ごはん あぶら でんぶん さとう あぶら	さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース しょうゆ す しお
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あかじそふりかけ にくじゃが ごぼうのあまからめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう じゃがいも でんぶん あぶら さとう	あかじそふりかけ さけ しょうゆ みりん しょうゆ
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりちゅうかそぼろ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひじき ◎あかみそ ベーコン ◎たまご	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ とうもろこし クリームコーン パセリ	◎ごはん あぶら さとう あぶら 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
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに かわりこぶきいも しらたきのきんぴらいため	ぎゅうにゅう さば しろみそ ◎あかみそ ぶたにく	しょうが ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	◎ごはん さとう じゃがいも バター あぶら (こんにやく) さとう	みりん さけ しょうゆ さけ しお こしょう しょうゆ
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう なつのドライカレー こんぶのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく こんぶ ヨーグルト	たまねぎ なす ピーマン あかピーマン キャベツ えだまめ とうもろこし	◎ごはん あぶら	カレーこ チャツネ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ カレールフ しお こしょう あおじそドレッシング

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。

にち もく

13日(木)と14日(金)は「みえ地物一番給食」の日です。

つごう

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

がつき きゅうしょくかいし

2学期の給食開始は、9月5日(火)です。

すずかし さんしよう よてい しょくざい
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、

こんだてめい らん
献立名の欄に  でお知らせします。



がっ きゅうしょくもくひょう

7月の給食目標

えいせい き

衛生に気をつけよう

えいせい きほん て あら
衛生の基本は手洗いです。手には、目に見える汚れの

め み さいきん おお
ほかにも、目に見えない細菌などが多くついています。

しょくちゅうどく よ ぼう ただ て あら
食中毒やかぜを予防するためにも、正しく手洗いを

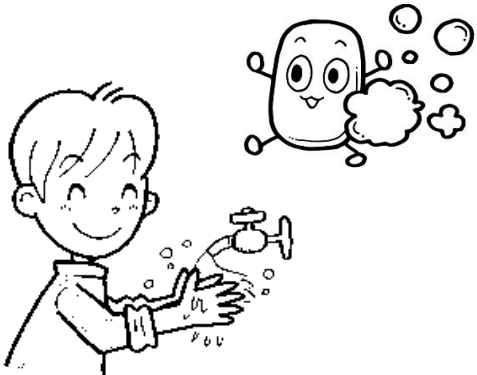
するよう にこころ
するように心がけましょう。

て あら

きちんと手洗いでできているかな？チェックしよう！

せっ つか

石けんを使っている



きちん よご お
きちんと汚れを落とすためには、

みずあら
水洗いだけではなく、せっ つか
石けんを使い、

あわだ
泡立ってしっかり洗うことが大切です。

あら

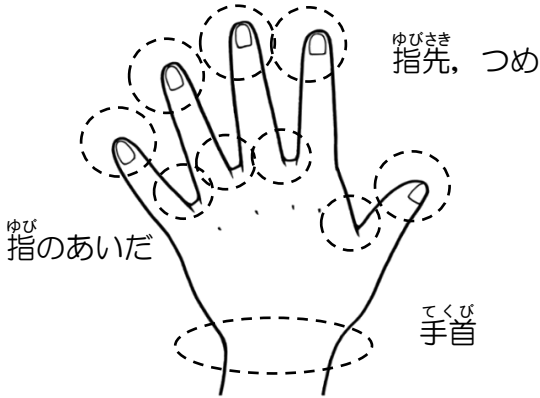
洗ったあとは、きれいな
ハンカチやタオルでふいている



あら て さいきん
せっかくきれいに洗った手に細菌

などがつかないように、きれいな
ハンカチやタオルでふきましょう。

ゆび きき ゆび
指先やつめ、指のあいだ、
てくび
手首もしっかり洗っている



の ついて いる ところ は、 あら のこ
のついていいるところは、洗い残しが

おほ いしま あら
多いところです。意識して洗いましょう。



給食だより 7月号



©手塚プロダクション
《センター校・園》

蒸し暑い日が多くなってきました。いよいよ夏本番です。暑さに負けない体をつくるためにも、規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。夏休みも、過ごし方に気をつけながら、楽しく、元気に過ごしてくださいね。

給食でSDGs ～海の豊かさを守ろう・7月17日は海の日～

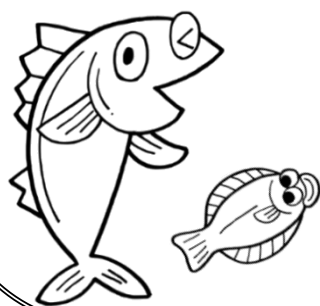
SDGsの目標の一つに、「海の豊かさを守ろう」という目標があります。

生活の中で使っているプラスチックがごみとして捨てられると、最終的に行き着くのが、海です。海がごみで汚れてしまうと、生き物たちが生きていけなくなったり、私たちの食生活を支えてくれている魚や海藻などが食べられなくなってしまうのです。



《海の環境を守るために、私たちにできること》

- ①ごみを分別する。
- ②ペットボトルなど、リサイクルできるプラスチック製品は、リサイクルに回す。
- ③ビニール袋を使わず、くり返し使えるエコバッグを使う。



給食でも、食品を包んでいるビニール袋や紙ごみなどをきちんと分別して捨てたり、はしやお皿は洗ってくり返し使うなど、海の環境を守るように気を付けています。

7月17日は「海の日」です。

この機会に、日本や世界の豊かで美しい海を守るために私たちにできることを考えてみましょう。



熱中症を予防しよう！

～水分補給のポイント～

暑い夏は、汗をかきやすく、熱中症が起こりやすくなります。熱中症を防ぐためには水分補給がとても大切ですが、何をどのように飲むのがよいのでしょうか。下のポイントを参考に、上手に水分補給をしましょう。



《何を飲むのがいいの？》

ふだんの生活では、水やお茶が適しています。お茶はカフェインが入っていない麦茶などがおすすめです。汗をたくさんかくときは、水分のほかに塩分も失われるので、スポーツドリンクを飲むこともあると思いますが、スポーツドリンクには砂糖がたくさん含まれているものもあるので、飲みすぎには注意しましょう。

《いつ飲むのがいいの？》

のどがかわく前に飲みましょう。のどがかわく＝体からの脱水のサインです。朝起きた時、運動やお風呂の前後、夜寝る前など、意識して飲みましょう。



《どのように飲むのがいいの？》

1度にたくさん飲むと、体が吸収しきれなかったり、胃腸に負担がかかったりします。少しずつ、こまめに飲むことが大切です。



甘いジュースや炭酸飲料は、よけいにのどがかわいたり、砂糖のとりすぎにつながったりします。飲み方を考えて飲みましょう。

つくってみよう！給食レシピ 夏のドライカレー



<材料 4人分>

- 豚ひき肉 100g
- サラダ油 適量
- カレー粉 小さじ1/2
- たまねぎ 200g
- なす 100g
- ピーマン 10g
- 赤パプリカ 10g
- チャツネ 10g

7月18日(火)の献立より

- ケチャップ 大さじ1
- ウスターソース 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- カレールウ 20g
- 塩こしょう 少々

チャツネは、野菜や果物をペースト状にした調味料です。りんご等の果物をすりおろしても代用できます。

<下ごしらえ>

たまねぎ・ピーマン・赤パプリカをみじん切りに、なすを1cm巾のいちよう切りにする。カレールウは、溶けやすいように細かく刻む。

<作り方>

- ①鍋に油をひき、豚ひき肉を加え、カレー粉を入れて炒める。
- ②たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、なすの順に加えて炒める。
- ③野菜に火が通ったら、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆを加えて煮込む。
- ④カレールウを加えて、塩こしょうで味をととのえて完成。