

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)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		コッペパン	
579kcal	アプリコットジャム			アプリコットジャム	
19.5g	スパゲティナポリタン	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに	スパゲティ あぶら さとう	トマトケチャップ しお こしょう
293mg	やさいサラダ ごまドレッシング		◎キャベツ ◎きゅうり	ごまドレッシング	
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
595kcal	いわしのかばやき	いわし		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
23.6g	あつあげとやさいのごもくに	あつあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ みりん (けずりぶし)
344mg					
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
576kcal	ガバオライス	とりひきにく	にんにく しょうが たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン パセリ	あぶら さとう	さけ オイスターソース しょうゆ トウバンジャン しお こしょう
21.5g	かぼちゃのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら こめこ	コンソメ こしょう
297mg					
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
575kcal	とりポテトのレモンふうみ	とりにく	レモンかじゅう	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	しょうゆ
21.2g	とうがんのちゅうかスープ	ぶたにく とうふ	しょうが とうがん たまねぎ にんじん ◎ねぎ	あぶら	しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう
273mg					
7 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎わかめごはん	
580kcal	さわらのわふうあんかけ	さわら	にんじん たまねぎ	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん
23.6g	たなばたじる	あぶらあげ	たまねぎ にんじん ◎こまつな	そうめん	しょうゆ (けずりぶし)
284mg	たなばたゼリー			たなばたゼリー	
10 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
574kcal	こめこのコーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン	あぶら じゃがいも こめこ	こしょう カーリックパウダー ワイン コンソメ
23.5g	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ たまねぎ	あぶら	しょうゆ しお こしょう
362mg					
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
582kcal	ホキのからめあえ	ホキ		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
25.2g	ほんじる	◎だいず あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	かぼちゃ ごぼう にんじん たまねぎ なす さやいんげん		(けずりぶし)
291mg					
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
581kcal	わかさぎのからあげ	わかさぎ	しょうが	でんぶん あぶら	しょうゆ さけ
22.0g	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく ◎あかみそ	にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン	あぶら じゃがいも (こんにやく) さとう ごま	しょうゆ トウバンジャン
423mg					
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
574kcal	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	◎うどん あぶら でんぶん	さけ しょうゆ みりん カレーこ カレールフ (けずりぶし)
21.6g	モロヘイヤとツナのおひたし	ツナオイルづけ	キャベツ ◎モロヘイヤ		しょうゆ
298mg	あかじそふりかけ				あかじそふりかけ
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
603kcal	ジャンバラヤ	ベーコン ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトみずに	あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう
20.1g	おやこビーンズ	◎だいず	えだまめ	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ
293mg					
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		◎ごはん	
632kcal	なすとあつあげのマーボー	ぶたひきにく あつあげ ◎あかみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ なす しろねぎ	あぶら さとう でんぶん	ちゅうかスープのもと しょうゆ オイスターソース トウバンジャン
22.1g	こめこのマーラーカオ			こめこ さとう あぶら	ベーキングパウダー しょうゆ
420mg					

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。

13日(木)と14日(金)は「みえ地物一番給食の日」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(火)です。

すずかしさんしろうてい 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 でお知らせします。

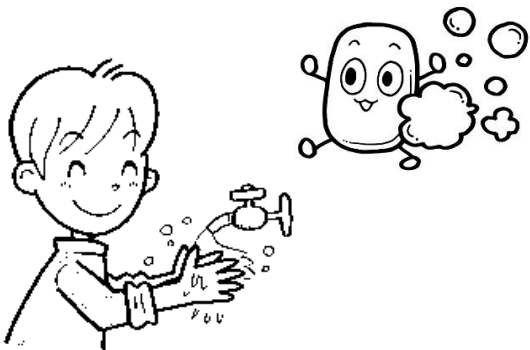


7月の給食目標
衛生に気をつけよう

衛生の基本は手洗いです。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多くついています。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心がけましょう。

きちんと手洗いでできているかな？チェックしよう！

石けんを使っている



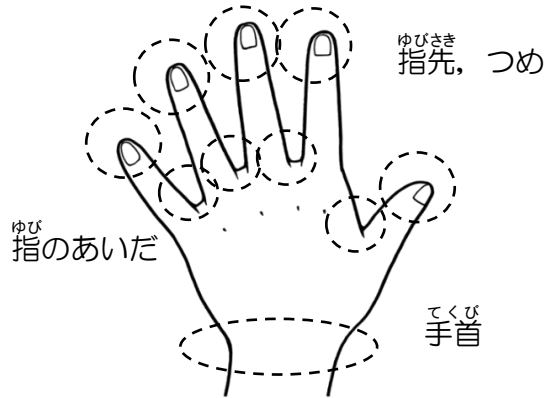
きちんと汚れを落とすためには、水洗いだけではなく、石けんを使い、泡立ててしっかり洗うことが大切です。

洗ったあとは、きれいなハンカチやタオルでふいている



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。

指先やつめ、指のあいだ、手首もしっかり洗っている



のついているところは、洗い残しが多いところです。意識して洗いましょう。



給食だより7月号



《自校調理校・園》

蒸し暑い日が多くなりました。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。

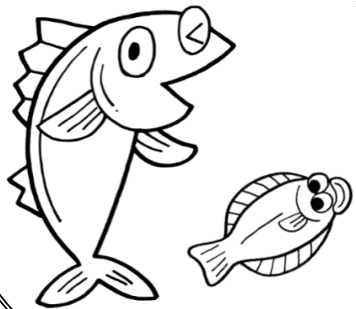
海には、私たちが生活の中で使っているプラスチックが、ごみとして大量に流れ着いています。

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ふだんの生活で、きちんとごみを分別する。
- 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、海の環境を守れるように気をつけています。



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。



《何を飲むのがよいの？》

ふだんの生活では、水か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。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、2倍にうすめて飲むなど工夫するといいですね。

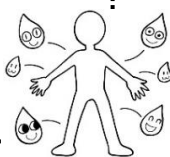


甘いジュースや炭酸飲料は、よけいにのどがかわいたり、砂糖のとりすぎにつながったりします。飲み方を考えて飲みましょう。



《いつ飲むのがよいの？》

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よいの？》

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。



つくってみよう！給食レシピ

ガパオライス

7月5日のこんだてより

＜材料 4人分＞

とりひき肉	150g
サラダ油	適量
おろしにんにく	1g
おろししょうが	2g
酒	小さじ1
玉ねぎ	100g
赤パプリカ	15g
黄パプリカ	15g
ピーマン	15g
パセリ	少々

オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
トウバンジャン	少々
塩	少々
こしょう	少々

ガパオライスはタイ料理です。ごはんにかけて、おいしく食べましょう。



＜下ごしらえ＞

- ・玉ねぎはみじん切りにする。
- ・赤・黄パプリカ、ピーマンは1cm角に切り、下ゆでする。



＜作り方＞

- ①なべに油、にんにく、しょうがを入れて熱し、香りが出てきたら、とりひき肉を入れ、酒をふり炒める。
- ②玉ねぎを加えて炒める。
- ③オイスターソース、しょうゆ、さとう、トウバンジャン、塩、こしょうを加えて味がなじむように炒める。
- ④ゆでた赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンを加え、パセリを加えて炒め合わせる。