

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)		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 もとになる	
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
1 (月)	こがたこくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		こくとうパン	
604kcal	スパゲティナポリタン	ベーコン	◎たまねぎ にんじん ピーマン にんにく 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 こしょう
19.7g	ゴーヤとごぼうのチップス		ごぼう ゴーヤ	でんぶん こめこ あぶら	しお
302mg					
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		◎ごはん	
576kcal	ホキのあまからめ	ホキ		でんぶん こめこ あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん
24.4g	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
283mg					
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		◎ごはん	
574kcal	なつやさいかレー	ぶたにく	◎たまねぎ かぼちゃ にんじん なす とうもろこし えだまめ しょうが にんにく トマトみずに	あぶら	こしょう カレールウ ウスターソース
20.4g	きゅうりのそくせきづけ		きゅうり	あぶら さとう	しょうゆ す
277mg					
4 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		◎わかめごはん	
582kcal	ちくわのふうみあげ	ちくわ	しょうが	こむぎこ あぶら	
20.8g	じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぶたにく	◎たまねぎ にんじん さやいんげん	◎じゃがいも あぶら でんぶん	しお こしょう しょうゆ オイスターソース さけ
257mg					
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		◎ごはん	
575kcal	ハンバーグおろしソース	ハンバーグ	だいこん	さとう	しょうゆ みりん
22.8g	たなばたじる	かまぼこ	◎たまねぎ にんじん ねぎ ◎しいたけ	そうめん	しょうゆ (けずりぶし)
334mg	たなばたゼリー			たなばたゼリー	
8 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		コッペパン	
613kcal	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	ワイン こしょう ガーリックパウダー コンソメ
25.9g	フライビーンズ	◎だいず		でんぶん こめこ あぶら さとう	しょうゆ
364mg					
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		◎ごはん	
579kcal	たらのチリソース	たら	◎たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	でんぶん こめこ あぶら さとう	さけ トマトケチャップ しょうゆ ちゅうかスープのもと トウバンジャン
24.2g	モロヘイヤのスープ	ベーコン とうふ	◎たまねぎ にんじん ◎モロヘイヤ	あぶら	ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう
299mg					
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		◎ごはん	
575kcal	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 なす たまねぎ にんじん しろねぎ ◎しいたけ	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
22.0g	いためこふきいも		にら	じゃがいも あぶら	しょうゆ
398mg					
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		◎ごはん	
582kcal	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しろねぎ	◎うどん あぶら でんぶん	さけ しょうゆ カレールウ みりん カレーこ (けずりぶし)
21.0g	こまつなのいためもの		こまつな にんじん	あぶら さとう	しょうゆ みりん
309mg					
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		◎ごはん	
576kcal	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ にんじん きピーマン	でんぶん こめこ あぶら さとう	さけ しょうゆ す
25.7g	ぼんじる	◎だいず あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ごぼう さやいんげん		(けずりぶし)
314mg					
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		◎ごはん	
577kcal	わかさぎのからあげ	わかさぎ	しょうが	でんぶん こめこ あぶら	しょうゆ さけ
20.5g	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 (こんにゃく) さとう	しょうゆ トウバンジャン
413mg	あかじそふりかけ				あかじそふりかけ
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう		◎ごはん	
575kcal	タコスミート	ぶたひきにく ◎だいず	たまねぎ にんじん トマトみずに	あぶら	ガーリックパウダー こしょう トマトケチャップ ウスターソース
20.4g	ゆでキャベツ		キャベツ		
326mg	コーンのクリーミースープ	ぎゅにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ	あぶら	コンソメ こしょう
	フローズンパイン		パインアップル		

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。

11日 (木) と 12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4日 (水) 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月の行事食

7月7日は七夕です。七夕の行事食として、夜空に浮かぶ天の川や、おりひめ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。5日 (金) は、そうめんを使った七夕汁や七夕ゼリーが登場するので、給食でも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かなうといいですね。



7月給食には、たくさんの夏野菜が登場します！

とうがん



夏に収穫して、冬まで保存できるので「とうがん」と書きます。冬瓜に含まれるビタミンCは、風邪を予防したり、肌や粘膜を丈夫にしてくれます。

モロヘイヤ

モロヘイヤは、アラビア語で「王様の野菜」を語源とする野菜です。モロヘイヤのネバネバの成分は胃や腸を保護してくれる働きがあります。



ゴーヤ



ゴーヤは、正式には「にがうり」と呼ばれる、苦味のある野菜です。その苦味は胃や腸を守ってくれたり、食欲アップや気分をシャキッとさせるなど、夏バテ予防にとっても良い働きをします。

☆他にもどんな夏野菜が登場するか、こんだてひょうからさがしてみましょう。



給食だより 7月号



©手塚プロダクション

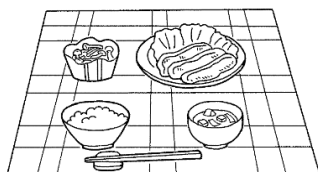
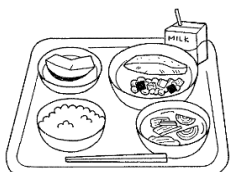
《自校調理校・園》

蒸し暑い梅雨の時季が終わると、いよいよ本格的な夏がやってきます。熱中症や夏バテを防ぐためには、毎日の食事や睡眠が大切です。こまめな水分補給を忘れずに、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

★暑さに負けない体をつくろう★

1日3食しっかりととりましょう

朝・昼・夕、規則正しく食事をしましょう。
また、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけましょう。



冷たいもののとり過ぎに

気をつけましょう

冷たいもののとり過ぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲がおちて、体調不良になりやすくなります。



こまめに水分補給をしましょう

熱中症予防のためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。



十分に睡眠をとりましょう

疲れている時や睡眠不足のときは体調をくずしやすくなります。しっかりと睡眠をとることで、免疫力を高めることができます。



7月給食目標

衛生に気をつけよう

しっかりと手を洗いましょう。



トイレのあとや、家に帰ったあと、食事・おやつのまえや、調理のまえには、ていねいに手を洗うようにしましょう。

清潔なタオル・ハンカチで手をふきましょう。



食中毒をおこす細菌はハンカチなどを通して手につくこともあります。汚れたハンカチでふくと、せっかく洗った手もまた汚れてしまいます。

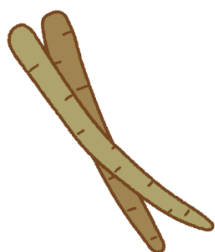


つくってみよう！給食レシピ ゴーヤとごぼうのチップス

7月1日のこんだてより

〈材料 4人分〉

ごぼう	75g
ゴーヤ	25g
かたくりこ片栗粉	適量
揚げ油	適量
塩	少々



〈下ごしらえ〉

- ごぼうは2mm巾のうすいななめ切りにし、塩水に10分ほど漬けておく。
- ゴーヤは縦に半分に切り、わたを取って2mm巾にスライスし、塩水に10分ほど漬けておく。

〈作り方〉

- ごぼう、ゴーヤの水けを軽く取り、それぞれにかたくりこをまぶす。
- 揚げ油を熱し、ごぼう、ゴーヤをそれぞれカラッと揚げ、ペーパーなどに広げて油を切る。
- あら熱が取れたら、味を見て、必要であれば塩を少々ふる。

塩水につけておくことで、野菜のアクや苦味がとれて食べやすくなります。

