

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう た 調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱく質 (g)					
カルシウム (mg)					
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 579kcal かつおのあまからめ 27.4g ちゅうかやさいスープ 256mg	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	さけ しょうゆ みりん しお こしょう さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 607kcal ポークカレー 19.7g キャベツとツナのサラダ 275mg	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに にんじん キャベツ とうもろこし	◎ごはん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう カレーコ トマトケチャップ カレールウ ウスターソース しお こしょう
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 578kcal きびなごのからあげ 23.2g ごまもやし 536mg かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう きびなご あぶらあげ しろみそ	しょうが もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら ごま (こんにゃく)	しょうゆ さけ しお (けずりぶし)
6 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 586kcal おやこビーンズ 22.2g ラタトゥイユ 334mg	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 スズキニ 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
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 614kcal さばのなんばんづけ 25.4g たなばたじる 260mg たなばたゼリー	ぎゅうにゅう さば かまぼこ	しょうが たまねぎ あかピーマン 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 そうめん レモンとぶどうのゼリー	しょうゆ さけ す (けずりぶし) しょうゆ しお
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 580kcal なすとあつあげのマーボー 21.4g ちゅうかサラダ 355mg	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎あかみそ あつあげ サラダささみ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ なす キャベツ にんじん きゅうり	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう 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 す しょうゆ
9 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう 607kcal にこみうどん 18.9g ゴーヤとごぼうのごまからめ 301mg	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう ゴーヤ	◎わかめごはん ◎うどん でんぶん あぶら さとう ごま	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ しょうゆ
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal にくじゃが 23.1g ひじきいりおひたし 308mg あかじそふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき 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	◎ごはん あぶら (こんにゃく) さとう じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ あかじそふりかけ
13 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう 574kcal やきそば 22.7g フルーツポンチ 303mg	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅうあんにんどうふ	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	しお こしょう ウスターソース
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 607kcal とりにくのレモンふうみ 27.4g ぼんじる 285mg	ぎゅうにゅう とりにく ◎だいず あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	レモンかじゅう 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 さとう にんじん ごぼう かぼちゃ なす さやいんげん	しょうゆ (けずりぶし)
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 650kcal ジャンバラヤ 18.1g じゃがいものあげに 365mg ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウイナー ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン さやいんげん	◎ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ

ぎゅうにゅう みえけんさん 牛乳は三重県産です。
こめ すずかしきん お米は鈴鹿市産コシヒカリです。
つごう しょうさい こんだて へんこう ばあい ※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

このか もく とおか きん じものいちばんきゅうしよく ひ
9日(木)と10日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。
がっき きゅうしよくかいし がつ みつか もく
2学期の給食開始は、9月3日(木)です。

すずかしきん しょうよてい しょうさい
鈴鹿市産使用予定の食材に◎を付けます。
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 ◎で知らせします。



7月の給食目標

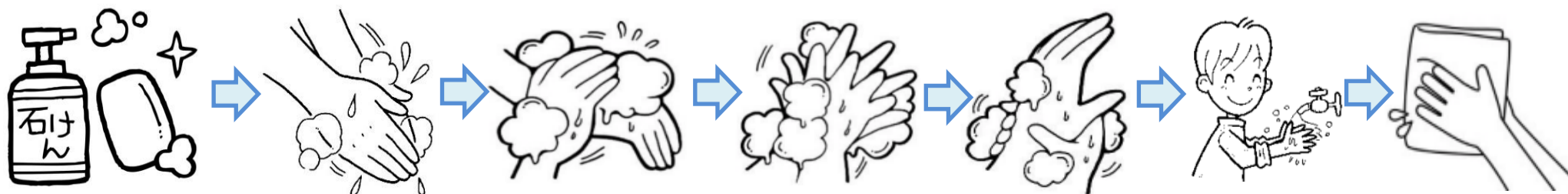
衛生に気をつけよう!

えいせい きほん てあら て には、め み よこ
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、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 やがぜをよぼう ためにも、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
するように心がけましょう。

きちんと手洗いできているかな?

手洗いのポイント

- ①手を水で流してから せっけんを付けます。
- ②石けんをよく泡立て、手の平を洗います。
- ③手の甲を洗います。
- ④指の間や爪の間を洗います。
- ⑤手首を洗います。
- ⑥水でよく洗い流します。
- ⑦きれいなハンカチでふきましょう。





給食だより7月号

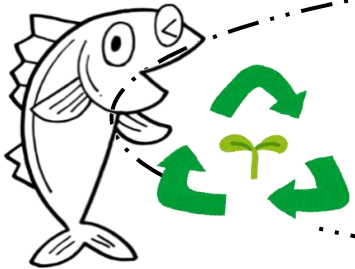


《センター校・園》

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。

～7月20日は海の日～ 海の豊かさを守ろう

7月20日は「海の日」です。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います。



《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。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。

《海でとれる食べものはたくさんあります》



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。



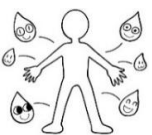
《何を飲むのがいいの？》

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。



《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、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？》

一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 ゴーヤとごぼうのごまからめ

7月9日の献立より

＜材料 4人分＞

- ごぼう 100g
- ゴーヤ 25g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- ★さとう 15g
- ★しょうゆ 10g
- ★水 10ml
- いりごま 6g

ゴーヤは今が旬の夏野菜です。苦味があるので、苦手な人もいるかと思いますが、油であげて、甘辛いタレでからめることで、食べやすくなりますよ。



＜下ごしらえ＞

- ・ごぼうは2mm厚のななめ切りにして、水にさらしておく。
- ・ゴーヤは半分に割って、ワタを取り、2mm厚の半月切りにして、水にさらしておく。

＜作り方＞

- ①ごぼうとゴーヤはそれぞれ水気をよく切り、片栗粉をまぶして、揚げる。
- ②★の調味料とごまを合わせて煮立て、タレを作る。
- ③揚げたごぼうとゴーヤに②のタレをからめて、できあがり。