



日	こんだてめい	あか赤	みどり緑	き黄	ちようみりよう 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 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナオイルづけ	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	◎ごはん じゃがいも あぶら さとう あぶら
576kcal 21.4g 273mg					こしょう カレールウ ウスターソース しょうゆ す
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう こやどうふのみそがらめ じゃがいもとぶたにくのいためもの	ぎゅうにゅう こやどうふ ◎あかみそ ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら でんぶん	しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ オイスターソース さけ
583kcal 20.5g 311mg					
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう たらのちゅうかふうあんかけ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん モロヘイヤ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら	こしょう さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ トマトケチャップ す しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう
576kcal 25.4g 299mg					
6 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム かぼちゃのこめこクリームシチュー ゴーヤとごぼうのチップス	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん ごぼう ゴーヤ	コッペパン いちごジャム こめこ あぶら でんぶん あぶら	コンソメ ガーリックパウダー こしょう しお
575kcal 21.1g 332mg					
7 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう さけのわふうあんかけ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう さわら かまぼこ	にんじん たまねぎ とうがん たまねぎ にんじん ねぎ ◎ほししいたけ	◎わかめごはん 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	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しょうゆ (けずりぶし)
583kcal 24.3g 264mg					
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのマーボー きゅうりとはるさめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ	なす たまねぎ にんじん しろねぎ ◎ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり	◎ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ さとう あぶら	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 しょうゆ す
579kcal 21.6g 316mg					
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん キャベツとツナのマヨいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	◎ごはん ◎うどん あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ	さけ しょうゆ カレールウ みりん カレーこ (けずりぶし) しょうゆ こしょう
598kcal 21.0g 274mg					
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ ひのないため ぼんじる	ぎゅうにゅう あじ ◎だいず あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	しょうが ◎ひのな かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ごぼう	◎ごはん さとう でんぶん あぶら	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ (けずりぶし)
574kcal 25.2g 303mg					
13 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう ペンのラタトゥイユソース おやこピーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ◎だいず	たまねぎ にんじん なす スッキーニ ピーマン トマトみずに にんにく えだまめ	コッペパン マカロニ あぶら さとう でんぶん あぶら さとう	トマトケチャップ コンソメ しょうゆ しょうゆ
609kcal 23.1g 322mg					
14 (火)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ かんこくふうにくじゃが あかじそふりかけ	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく ◎あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん あかピーマン	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら じゃがいも (こんにやく) さとう	しょうゆ さけ しょうゆ トウバンジャン あかじそふりかけ
580kcal 23.0g 485mg					
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ふくじんづけのいためもの プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	たまねぎ にんじん トマトみずに しょうが にんにく キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら	りんごゼリー
581kcal 21.5g 299mg					

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。

このかもち とおか きん
9日(木)と10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3日(木)です。

すずかしさんしょうよてい しょうざい
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、
献立名の欄に ◎ でお知らせします。



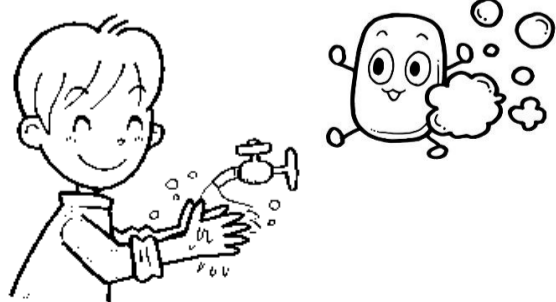
7月の給食目標

衛生に気をつけよう

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
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 よぼう
食中毒やかぜを予防するためにも、ただ てあら
正しく手洗いを
するよう心がけましょう。

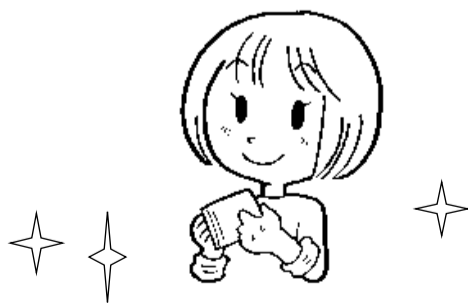
きちんと手洗いできているかな？チェックしよう！☑

せっけんを使っている



きちんと汚れを落とすためには、
みずあら
水洗いだけでなく、せっけんを使い、
あわだ
泡立ててしっかりと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



©手塚プロダクション
《自校調理校・園》

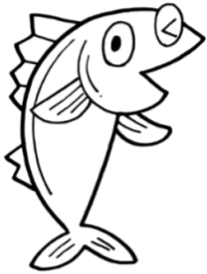
蒸し暑い日が多くなってきました。いよいよ夏本番です。暑さに負けない体をつくるためにも、規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。夏休みも、過ごし方に気をつけながら、楽しく、元気に過ごしてくださいね。

～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、生き物たちが生きられなくなり、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。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

韓国風肉じゃが

7月14日のこんだてより

＜材料 4人分＞

豚肉（薄切り）	80g	砂糖	大さじ1
サラダ油	適量	☆しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	2g	☆赤みそ	2g
じゃがいも	300g	☆豆板醤	少々
玉ねぎ	160g	水	必要に応じて
にんじん	60g		
赤ピーマン	12g		
しらたき	120g		

＜下ごしらえ＞

- ・豚肉は、3cm巾平切りにする。
- ・じゃがいもは2cm角切り、玉ねぎは8mm巾スライス、にんじんは5mm厚いちょう切り、赤ピーマンは1cm角切りにする。
- ・しらたきは、5～6cmに切り、下ゆでする。
- ・☆の調味料を混ぜ合わせる。



＜作り方＞

- ①なべに油とにんにくを入れ、火をつけ弱火で炒めて香りを出し、豚肉を加え炒める。
- ②肉に火が通ったら、しらたきを加え、さらに炒める。
- ③砂糖を加え、ふたをし、水分ができてたら☆の調味料を加える。
- ④にんじん、じゃがいもを加え、その上に玉ねぎをかぶせて煮る。（野菜から出てくる水分で煮えにくければ、様子を見て水を加える）
- ⑤じゃがいもがやわらかくなったら、赤ピーマンを加えて煮る。



赤みそとトウバンジャンを使った、少しピリッとした甘辛い味付けの肉じゃがです。

