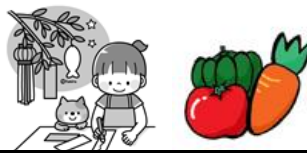


7月 きゅうしょくだより



献立は都合により変更する場合があります。
平成28年7月 出雲崎小学校

| 日 | 曜 | 主 食 | 飲み物 | 副 食 | あかのなかま からだをつくる | みどりのなかま からだのちょうしをととのえる | きのなかま エネルギーつくる | 1人分-(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g) | |
|------------------|---|------------------------|-----------|--|---|--|-------------------------------------|---------------------------------|--|
| 1 | 金 | ツナ ピラフ | 牛乳 | マカロニサラダ エビボールスープ ふじさんゼリー | ツナ ハム 牛乳 えだまめ | にんじん ブロッコリー ねぎ たまねぎ きゃべつ しいたけ きゅうり コーン もやし | こめ げんまい マカロニ はるさめ マーガリン | 611 19.5 2.7 | |
| 4 | 月 | おおむぎ めん | 牛乳 | てづくりさつまあげ なめたけいそあえ わふうじる メロンムース | えび たまご のり かまぼこ ぶたにく あぶらあげ 牛乳 ひじき えだまめ | にんじん ほうれんそう ごぼう もやし だいこん きゅうり なめたけ たまねぎ えのき たけのこ しいたけ | めん ごま あぶら | 683 31.5 3.6 | |
| 5 | 火 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくのバーベキューソース はなびサラダ ゆうがおのみそしる | ぶたにく かにかま なまあげ 牛乳 | にんじん いたどり たまねぎ りんご きゅうり コーン ゆうがお えのき | こめ ごま | 597 27.3 2.4 | |
| 6 | 水 | ごはん | 牛乳 | さばのみそに のりすあえ すましじる | さば ツナ 牛乳 とうふ ほたて のり わかめ | ほうれんそう にんじん きゃべつ コーン えのき だいこん たまねぎ | こめ ぶ | 606 29.6 2.5 | |
| 7 | 木 | たなばた ちらしずし きざみのり | 牛乳 | エビフライ おからポテトサラダ あまのがわスープ たなばたゼリー | こおりとうふ おから あぶらあげ 牛乳 かにかま たまご のり ハム えび わかめ チーズ | にんじん きぬさや オクラ しいたけ きゅうり | こめ じゃがいも そうめん ぶ あぶら マヨネーズ | 690 24.7 3.1 | |
| 8 | 金 | やきぶた チャーハン | 牛乳 | バンサンスー もずくスープ むしとうもろこし チーズ | ぶたにく たまご ハム とうふ かまぼこ 牛乳 もずく チーズ | いんげん にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし えのき たけのこ コーン | こめ げんまい はるさめ あぶら ごまあぶら | 633 25.1 3.5 | |
| 11 | 月 | ちゅうか めん | 牛乳 | れいしゅぶサラダ どさんこラーメンスープ すいか | ぶたにく 牛乳 わかめ | にんじん パプリカ アスパラ にら きゃべつ きゅうり たまねぎ もやし すいか コーン メンマ トマト | めん ごま ごまあぶら バター | 575 27.6 2.5 | |
| 12 | 火 | ごはん | 牛乳 | サケのしおやき きりぼしのソースいため とうふのみそしる クレープ | サケ ぶたにく とうふ 牛乳 あおのり わかめ | にんじん こまつな きりぼし もやし パプリカ えのき ねぎ | こめ あぶら | 707 30.0 3.1 | |
| 13 | 水 | うめちり ごはん | 牛乳 | てづくりえだまめコロック きゃべつのおさづけ なつとんじる | ぶたにく たまご かつおぶし とうふ とりにく チーズ 牛乳 えだまめ | にんじん たまねぎ なす きゃべつ きゅうり しょうが かぼちゃ いんげん | こめ げんまい じゃがいも あぶら マーガリン | 698 25.7 2.8 | |
| 14 | 木 | マーポー どん | 牛乳 | かにかまサラダ わかめスープ えだまめ | ぶたにく だいす とうふ ベーコン かにかま わかめ 牛乳 えだまめ | にんじん にら たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン もやし えのき たけのこ ねぎ | こめ げんまい あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ | 645 26.4 3.5 | |
| リオオリンピックおうえんメニュー | | | | | | | | | |
| 15 | 金 | パセリ ライス | 牛乳 | パステウ ブラジルコーヒープリン コールスローサラダ フェアジョーダ | ハム 牛乳 ベーコン ウィナー いんげんまめ | パセリ にんじん アスパラ トマト きゃべつ コーン セロリ きゅうり たまねぎ | こめ げんまい あぶら | 690 21.6 2.1 | |
| 18 | 月 | ◆◆◆ うみのひ ◆◆◆ | | | | | | | |
| 19 | 火 | バーガー パン | コーヒ 牛乳 | フィッシュバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ れいとみかん | アジ ハム ベーコン 牛乳 いんげんまめ コーヒ牛乳 | にんじん トマト コーン アスパラ パプリカ ほうれんそう たまねぎ きゅうり きゃべつ マッシュルーム みかん | パン マカロニ じゃがいも あぶら マーガリン | 690 29.8 3.2 | |
| しょくいメニュー | | | | | | | | | |
| 20 | 水 | さぎえの たきこみ ごはん | ミ 牛乳 | アジのからあげ うめおかあえ くるまのみそしる ヨーグルト | さぎえ アジ あぶらあげ かつおぶし ヨーグルト わかめ 牛乳 | にんじん しょうが きゅうり きゃべつ もやし うめほし ゆうがお ねぎ | こめ げんまい ぶ あぶら | 604 26.7 2.8 | |
| 21 | 木 | ごはん | 牛乳 | カップいりミートローフ まっくろくろすけサラダ コンソメスープ | ぶたにく だいす たまご うすら ハム かまぼこ 牛乳 ひじき えだまめ | にんじん いんげん だいこん パセリ たまねぎ コーン マッシュルーム もやし きゅうり きゃべつ | こめ マーガリン あぶら | 600 22.5 2.5 | |
| 22 | 金 | なつやさい カレー | 牛乳 | かいそうサラダ あんにんフルーツ | ぶたにく かにかま ヨーグルト 牛乳 かいそう | にんじん いんげん なす かぼちゃ オクラ トマト たまねぎ えだまめ きゅうり きゃべつ みかん バイン | こめ げんまい じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら | 768 21.4 3.5 | |

放射線食品検査

6月7日(火)使用
ごぼう ねぎ
不検出

次回の検査は10月
の予定です

放射線検査に関する問い合わせ：
出雲崎町教育委員会 TEL 78-2250

20日は、いずもぎきの食材をた
くさん使った、食育メニューです。

出雲崎の野菜を味わおう！

7月の給食では、出雲崎産の夏野菜をたくさん使っています！
地元農家の方々が、毎朝新鮮な野菜を学校に届けて下さっています。
地域の方が心をこめて育てた、おいしい野菜をたくさんたべま
しょう。

◆◆給食で使用する出雲崎野菜(予定)◆◆

じゃがいも なす きゅうり たまねぎ いんげん
ピーマン きゃべつ かぼちゃ ゆうがお

夏を元気に過ごそう



暑くなると、体に疲れがたまりやすくなります。また、食欲がなくなり、冷たい物やあっさりした物で食事を簡単に済ませてしまいがちです。そんな生活をしていると、夏バテまっしぐら!!
食生活を見直して、夏を元気に過ごしましょう。

元気ポイント①

早寝・早起き・朝ごはん



毎日同じ生活リズムで過ごすことが大切です。

生活リズムが崩れると、体の免疫力が下がって病気にかかりやすくなります。

朝ごはんは、1日の活動の源です。主食・主菜・副菜をきちんととりましょう。

元気ポイント②

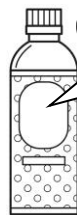
冷たい物を取りすぎない



冷たいジュースやアイスをと

ぎると胃腸の働きが悪くなり、食欲がなくなったり、栄養の吸収が悪くなったりしてしまいます。

また、ジュースやアイスには糖分や脂質がたくさん入っているため、たくさんとると、一時的におなかがいっぱいを感じたりむし



さとう 約55g
角砂糖14個分

炭酸飲料

さとう 約25g
角砂糖6個分



アイスクリーム

1日にとってよい砂糖の量の目安は、約26g
(小さじ6杯)までです。

元気ポイント③

こまめな水分補給



○水やお茶で水分補給をしましょう。

コップ1杯程度の水分を一口ずつゆっくり飲みましょう。

一気に飲みは、胃腸に負担がかかり、水分がよく吸収されません。

甘い飲み物(ジュースやスポーツドリンク)は、糖分が多くすぐにのどが渇いてしまいます。

○食べ物から水分補給をしましょう。

みそ汁、スープ、ごはん、野菜などからも水分補給ができます。

特に夏野菜は、水分と同時に汗で失われたミネラルも補給できるので、自然のイオン飲料

