

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29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 エネルギーをつくる	1食分(1人) たんぱく質(g) 食塩(g)	
3	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 ふじさんゼリー	えび かまぼこ ぶたにく あぶらあげ なると たら いわけ ひじき のり 牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ 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	685 32.8 2.9	
4	火	ごはん	牛乳	とりにくのパーベキューソース ごまじゃこサラダ ゆうがおのみそしる	とりにく ちりめん あつあげ 牛乳	にんじん たまねぎ えのき りんご きりぼし ゆうがお きゃべつ きゅうり	こめ ごま	596 24.3 2.2	
5	水	えだまめ ごはん	牛乳	すぶた ごまあえ わかめスープ	ぶたにく うすら とうふ ベーコン かまぼこ わかめ 牛乳	にんじん ピーマン もやし ほうれんそう たまねぎ えのき ねぎ たけのこ しいたけ だいこん パイン きゃべつ えだまめ	こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	620 24.7 3.1	
6	木	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 とうふ かまぼこ わかめ のり 牛乳	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 ふ	614 28.8 2.4	
7	金	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	あぶらあげ 牛乳 かまぼこ たまご のり ハム わかめ チーズ えび おから	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 ふ あぶら マヨネーズ	688 24.7 3.1	
10	月	ちゅうか めん	牛乳	エビのあげワントン れいしゃぶサラダ どさんこラーメンスープ	たら とうふ えび ぶたにく わかめ 牛乳	にんじん パプリカ ねぎ アスパラ トマト たら きゃべつ きゅうり メンマ たまねぎ もやし コーン	めん バター あぶら ごま ごまあぶら ワントンかわ	666 30.9 2.8	
11	火	ごはん	牛乳	サケのしおゆき きりぼしのソースいため とうふのみそしる シューアイス	サケ ぶたにく とうふ のり わかめ たまご 牛乳	にんじん きりぼし もやし パプリカ えのき ねぎ	こめ あぶら	677 29.7 2.7	
12	水	マーボー どん	牛乳	かにかまサラダ トマタマスープ 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 たまご	にんじん たら 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 えだまめ	こめ げんまい あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	644 25.9 2.3	
13	木	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 くるまふのみそしる	ぶたにく かつおぶし チーズ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし えだまめ	こめ げんまい じゃがいも あぶら ふ マーガリン	640 21.1 2.7	
14	金	キムチ チャーハン	牛乳	ハンサンスー ワントンスープ スイカ	ぶたにく たまご ハム 牛乳	いんげん にんじん こまつな たまねぎ きくらげ キムチ きゃべつ もやし きゅうり メンマ スイカ	こめ げんまい はるさめ あぶら ごまあぶら	587 23.4 2.4	
17	月	◆◆◆ うみのひ ◆◆◆							
18	火	アップル パン	牛乳	だいすのミートカップ イタリアンサラダ コーンチャウダー れいとうみかん	ぶたにく ハム ベーコン ひじき チーズ 牛乳	アスパラ パプリカ にんじん いんげん たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン みかん	パン じゃがいも マカロニ マーガリン	657 24.5 3.4	
しょくいメニュー									
19	水	ごはん	コーヒ 牛乳	アジのフライ うめおかかあえ なつとんじる あじのり	アジ かつおぶし ぶたにく とうふ のり ちくわ コーヒー牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん きゅうり えだまめ きゃべつ もやし うめほし なす ゆうがお	こめ あぶら	624 29.5 2.3	
20	木	じゅーしー	牛乳	きゅうりチャンプルー アーサーじる シークワサータルト	ぶたにく かまぼこ たまご かつおぶし こんぶ あおさ とうふ 牛乳	にんじん いんげん きゅうり もやし ねぎ えのき	こめ ごま じゃがいも あぶら	682 26.5 2.0	
21	金	ごはん	牛乳	とりのから揚げ しょうゆフレンチ わかめのみそ汁	とりにく ハム とうふ わかめ 牛乳	こまつな にんじん もやし きゅうり きゃべつ コーン ねぎ	こめ あぶら じゃがいも	667 26.2 2.2	
24	月	なつやさい カレー	牛乳	はなびサラダ あんじんフルーツ	ぶたにく かにかま ヨーグルト 牛乳	にんじん いんげん なす いたどり 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 パイン	こめ げんまい じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	720 20.7 2.3	



出雲崎の野菜を味わおう!

19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。

8月29日より給食かいしです。
マスクをわすれないようにしましょう!

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食べましょう。

◆◆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

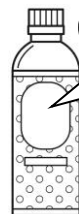
冷たい物を取りすぎない



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

