



7月献立表

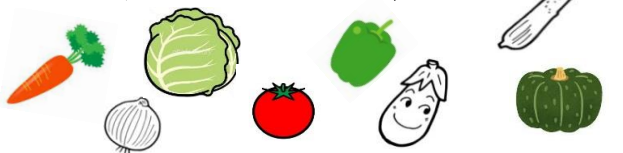
令和元年7月 出雲崎小学校

日	曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	月	五目 チャーハン	牛乳	にら玉スープ えびしゅうまい きゅうりのピリ辛漬け ヨーグルト	焼き豚 とうふ 牛乳 えび ベーコン 卵 ヨーグルト 白身魚	ねぎ ホールコーン 玉ねぎにんじん グリーンピース えのきだけ にら マッシュルーム きゅうり	米 玄米 ごま油 油 さとう ごま しゅうまいの皮	563 21.3 2.0
2	火	ごはん	牛乳	とん汁 鯖の照り焼き 野菜おひたし	豚肉 とうふ 牛乳 鯖 かまぼこ 油揚げ	ごぼう 大根 つきこん ねぎ もやし きゃべつ にんじん 小松菜	米 じゃがいも 油	625 30.2 1.7
3	水	ソフトめん	牛乳	ミートソース おからキッシュ 海藻サラダ	大豆 ベーコン 牛乳 おから 卵 ツナ 海藻 くわわかめ チーズ	にんにくたまねぎトマト水煮 マッシュルーム 玉ねぎほうれんそう ホールコーン きゃべつ にんじん	ソフトめん 油 小麦粉 さとう	739 33.8 3.3
4	木	親子丼	牛乳	とうふのみそ汁 ラーメンサラダ セタデザート	とり肉 卵 とうふ 牛乳 油揚げ 車ふ ロースハム	玉ねぎしらたき 干しいたけ しゅうがにんにく きゃべつ 葉ねぎ もやし にんじん 葉ねぎ	米 玄米 さとう ごま でんぶん じゃがいも 中華めん ごま油	757 30.1 2.4
5	金	ごはん	牛乳	そうめん汁 白身魚の薬味ソース たくあんあえ	白身魚 星のふ とり肉 牛乳	干しいたけ 玉ねぎ ねぎにんじん しゅうがにんにく きゃべつ 葉ねぎ きゅうり たくあん漬け 小松菜	米 そうめん 油 さとう ごま油 ごま	589 26.2 2.5
8	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	ワンタンスープ かぼちゃのピザ焼き 梅あえ	豚肉 ベーコン 牛乳 のり なると巻き とり肉 チーズ	メンマ ねぎ 玉ねぎもやしにんじん きゃべつ 梅干し 小松菜 かぼちゃ チンゲン菜 かぼちゃピーマン	米 ワンタン ごま油 油	573 21.0 2.0
9	火	セルフ ハンバーガー	牛乳	トマトと卵のスープ グリーンポテト	豚肉 牛肉 牛乳 チーズ ベーコン 卵 ひじき 青のり	玉ねぎ たけのこ水煮 トマト ホールコーン にんじん にら	パン パン粉 さとう でんぶん 油 じゃがいも	748 34.4 3.3
10	水	夏野菜カレー	牛乳	ふくじん漬けあえ フルーツポンチ	牛乳 チーズ 豚肉 スキムミルク	にんにくしゅうが 玉ねぎにんじん えだまめ なす 福神漬け きゃべつ きゅうり かぼちゃ	米 玄米 油 ごま油 じゃがいも ごま カレールー	769 19.3 2.5
11	木	えだまめ ごはん	牛乳	なめこ汁 ししゃもフライ もやしナムル	とうふ 車ふ ちりめんじゃこ ししゃも 牛乳	えだまめ なめこ ねぎもやし 切干大根 にんじん 小松菜	米 玄米 パン粉 油 じゃがいも ごま ごま油	664 24.3 1.9
12	金	ごはん	牛乳	マーボーとうふ とり肉の香味焼き こんぶあえ	豚肉 とうふ 牛乳 とり肉 ツナ すきこんぶ	にんにくしゅうが もやしにんじん 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ もやし きゅうり にら	米 でんぶん ごま油 油 ごま	638 34.4 2.6
16	火	わかめごはん	牛乳	とりだんご汁 いかの塩こうじ焼き アーモンドサラダ メロン	とり肉 とうふ いか 牛乳 ロースハム わかめ	つきこん 大根 ごぼう ねぎにら 白菜 しゅうが ねぎ きゃべつ きゅうり メロン にんじん 小松菜	米 玄米 アーモンド 油	640 30.8 2.5
17	水	中華めん	牛乳	タンメンスープ 焼きぎょうざ カレーポテトビーンズ	豚肉 大豆 牛乳 なると巻き わかめ	しゅうがにんにくもやしメンマ きゃべつ ホールコーン きくらげ ねぎにんじん にら	中華めん さとう 油 でんぶん ぎょうざの皮 じゃがいも	695 26.7 2.4
18	木	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 紅ますの塩焼き なめたけあえ	なると巻き 牛乳 あおさ 油揚げ 紅ます かまぼこ	えのきだけ ねぎもやし チンゲン菜 きゃべつ なめたけ 小松菜	米 油 じゃがいも	562 26.9 3.1
19	金	ごはん こんぶのつくだ煮	牛乳	あつ揚げのみそ汁 ミートローフ 寒天サラダ	あつ揚げ 大豆 こんぶ うち豆 豚肉 牛乳 とり肉 くわわかめ	大根 ねぎ ホールコーン きゅうり えだまめ 玉ねぎ きゃべつ にんじん	米 じゃがいも パン粉 油	657 26.2 2.5
22	月	ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き 油揚げともやしのごまづ	油揚げ 板ふ 鮭 牛乳	なす 玉ねぎ ゆうがお ねぎ パセリ もやし きゅうり 切干大根 かぼちゃ にんじん	米 さとう ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	666 27.3 2.0
23	火	米粉 フルーツパン	牛乳	クリームシチュー なすとポテトの ミートソース焼き シーフードサラダ	とり肉 豚肉 牛乳 チーズ いか えび ツナ 海藻	玉ねぎしめじ なすにんじん マッシュルーム トマト水煮 きゃべつ きゅうり	米粉パン 油 じゃがいも さとう ホワートルー 小麦粉	731 30.6 2.9
24	水	カレーピラフ	牛乳	春雨スープ えびフライ のりずあえ シューアイス	とり肉 豚肉 牛乳 のり ツナ チーズ	玉ねぎ ホールコーン ねぎ 小松菜 グリーンピース マッシュルーム にんじん きゃべつ きくらげ もやし チンゲン菜	米 玄米 小麦粉 油 春雨 パン粉	753 32.3 3.5

8月

27	火	ビビンバ	牛乳	わかめのみそ汁 洋なしコンポート	豚肉 とうふ 牛乳 わかめ 油揚げ	しゅうがにんにく たけのこ水煮 干しいたけ ぜんまい水煮 切干大根 もやし ねぎにんじん	米 玄米 さとう 油 じゃがいも ごま油 ごま	629 26.4 1.8
28	水	冷やしうどん	牛乳	ゆで野菜 ゆで豚 煮卵 中華スープ	豚肉 卵 とうふ 牛乳 くわわかめ	もやし きゃべつ ホールコーン きゅうり きくらげ ねぎにんじん チンゲン菜	うどん さとう ごま	517 25.7 2.6
29	木	わかめごはん	牛乳	車ふのみそ汁 とり肉の塩から揚げ 野菜おひたし	車ふ とうふ 牛乳 わかめ 油揚げ とり肉 かまぼこ	ねぎ えのきだけ にんにく もやし きゃべつ にんじん 小松菜	米 玄米 さとう ごま油 じゃがいも ごま 油 でんぶん	676 31.6 2.6
30	金	夏野菜カレー	牛乳	ふくじん漬けあえ フルーツヨーグルト	スキムミルク 豚肉 チーズ 牛乳	にんにくしゅうが 玉ねぎにんじん えだまめ なす 福神漬け かぼちゃ きゃべつ きゅうり	米 玄米 カレールー じゃがいも ごま	697 20.0 2.5

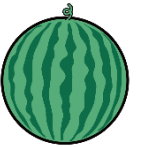
☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
1 きゅうりの ピリから づけ えび しゅうまい ヨーグルト ごもく チャーハン にらたま スープ はし	2 やさい おひたし さばの てりやき ごはん とんじる はし	3 かいそう サラダ おから キッシュ ソフトめん ミート ソース はし	4 ラーメン サラダ たなばた デザート おやこ どん とうふの みそしる はし	5 たくあん あえ しろみ さかなの やくみソース ごはん そうめん じる はし
8 うめあえ かぼちゃの ピザやき ごはん ワンタン スープ のり ふりかけ はし	9 グリーン ポテト ハン バーグ バーガー パン トマトと たまごの スープ スライス チーズ はし	10 ふくじん づけ あえ フルーツ ポンチ なつやさい カレー スプーン	11 もやし ナムル ししゃも フライ えだまめ ごはん なめこ じる はし	12 こんぶ あえ とりにく のこうみやき ごはん マーボー どうふ はし
海の日 	16 メロン アーモンド サラダ いかの しおこうじ やき わかめ ごはん とり だんご じる はし	17 カレー ポテト ビーンズ やき ぎょうぎ ちゅうかめん タンメン スープ はし	18 なめたけ あえ べにますの しおやき ごはん あおさの みそしる はし	19 かんてん サラダ ミート ローフ こんぶの つくだに ごはん あつあげの みそしる はし
22 あぶらあげと もやしの ごまづ さけの みそ マヨネーズ やき ごはん なつ やさいの みそしる はし	23 シーフード サラダ なすと ポテトの ミート ソースやき こめこ フルーツ パン クリーム シチュー スプーン	24 のりず あえ えび フライ シューアイス カレー ピラフ はるさめ スープ はし	今月の出雲崎産 「じゃがいも」「玉ねぎ」「なす」「きゅうり」「にんにく」 「きゃべつ」「トマト」「ピーマン」 16日～ 「かぼちゃ」「ゆうがお」「にんじん」 米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です。 	
8月 	27 ようなし コンポート にくのぐ やさいのぐ ごはん 《ピビンバ》 わかめの みそしる スプーン	28 ゆで やさい ゆで ぶたにく にたまご うどん ちゅうか スープ うどん つゆ はし	29 やさい おひたし とりにく のしお からあげ わかめ ごはん くるまふ の みそしる はし	30 ふくじん づけ あえ フルーツ ヨーグルト なつやさい カレー スプーン



食育だより

令和元年 7 月
出雲崎小学校



あつ ま 暑さに負けないからだをつくろう



なつ 夏バテを防ぐには・・・

～暑さがきびしくなる前^{まえ}にからだを整^{ととの}えておきましょう～

① バランスよく食べる

お腹いっぱい食べたとしても、おにぎりだけ、そうめんだけ、では栄養が偏ります。主食にふくまれる炭水化物は、エネルギーに変わるとき、ビタミン B1 をたくさん使います。夏は糖分の多い飲みものを飲む機会も増えていますが、この糖分も炭水化物です。主食や甘い飲みものが多い食生活は、B1 不足になり、からだのだるい、食欲がない、疲れなどの症状が表れます。さらに B1 不足が進むと、足がむくんだり、しびれたりします。

② ビタミン B 群、C を意識してとる

ビタミン B1 は即効性がないため、だるさや疲れを感じてから食事に気を配っても、すぐには効果が表れません。ビタミン剤やドリンク剤も同じです。日ごろから意識してビタミン B1 を食事に取り入れる必要があります。

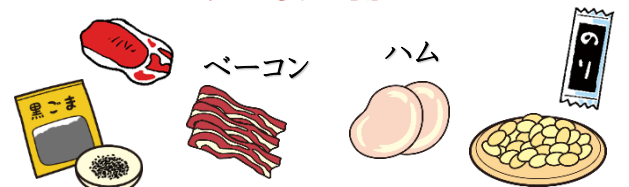
ビタミン B2 は、からだの中で脂肪がエネルギーに変わるときに必要なビタミンです。細胞の新陳代謝をうながし、成長に関わっています。

ビタミン C はストレスに対する抵抗力が期待できるビタミンです。暑さを感じるだけでもストレスなのに、今はどこの家庭にも、学校にもエアコンがあり、室内と室外の温度差にもストレスを感じるようになりました。ビタミン C は、たんぱく質といっしょに食べると、強いコラーゲンを作ります。さらに、免疫力も高まります。

③ 冷たいものを食べすぎない

冷たいものをたくさん食べたり、一気に飲んだりすることは、思っている以上に胃に負担がかかっています。熱中症予防のためにも、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。アイスクリームなどの、冷たいおやつを毎日食べている人はいませんか。冷たいので感じないかもしれませんが、砂糖がたくさんふくまれています。胃に負担がかかる他、糖分のとりすぎも気になります。毎日食べるのはどうかと思います。

ビタミン B1 が多い食べ物



ビタミン B2 が多い食べ物



ビタミン C が多い食べ物



★ 栄養満点めん類&ゆで野菜

《材料》

- ・好きなめん類
- ・好きな野菜たっぷり
- ・うす切り豚肉
- ・めんつゆ
- ・ごま、のり、ねぎなど

*一皿で、主食・主菜・副菜がそろっています。

*天ぷらとの組み合わせよりヘルシーです。

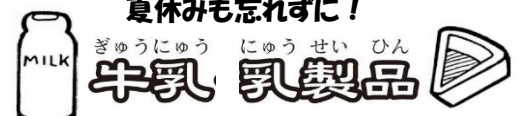
《作り方》

- ①めんはゆでて、水にさらす。
- ②野菜を千切りにする。きゃべつなどはゆでて、冷ましておく。
- ③豚肉もゆでて冷ましておく。
- ④大きな皿に②③を盛る。

夏のおすすめ menu

暑いと、ついついさっぱりとしためん類が食べたくくなりますね。きゅうり、トマト、もやし、きゃべつなどの野菜とゆで豚肉をたっぷりのせて食べましょう。

夏休みも忘れずに！



夏休みがやってきます。給食もお休みになるので、少々食生活が気になります。特にカルシウム不足を心配しています。休み中も牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品をとりましょう。