

	月	火	水	木	金				
こんだて	<p>今月の出雲崎産</p> <p>地元の食材がたくさん収穫され始めました！</p> <p>車ふ 大豆 にんにく じゃがいも 玉ねぎ ピーマン なす キャベツ きゅうり</p>	<p>1</p> <p>ほうれんそうのサラダ / マカロニグラタン</p> <p>コッパパン / トマトとたまごのスープ</p> <p>ブルーベリージャム</p>	<p>2</p> <p>ブロッコリーのわふうサラダ / ハンバーグおろしソース</p> <p>ごはん / わかめのみそしる</p>	<p>3</p> <p>なつくりざい / 小さいわふうのうめふうみあげ</p> <p>ごはん / トマトにくじゃが</p>	<p>赤</p> <p>たまご ツナ ベーコン とりにく チーズ 牛乳</p> <p>ぶたにく とろろ ハム みそ わかめ 牛乳</p> <p>なつう ぶたにく いわし 牛乳</p>	<p>緑</p> <p>トマト ほうれんそう にんじん キャベツ レタス</p> <p>ブロッコリー にんじん キャベツ コーン だいこん</p> <p>トマト オクラ のぎわな たまねぎ きゅうり えだまめ</p>	<p>黄</p> <p>パン ジャム マカロニ こむぎこ あぶら</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>こめ じゃがいも さとう ごま あぶら</p>	<p>栄養価</p> <p>633kcal/26.2g/3.1g</p> <p>664kcal/26.5g/2.4g</p> <p>680kcal/28.5g/2.0g</p>	
	<p>6</p> <p>ごまあえ / ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん / もずくのみそしる</p>	<p>7</p> <p>チーズ入りサラダ / エビフライ</p> <p>きざみどり / ちらしずし / たなはたすましじる</p> <p>たなはたこんだて</p>	<p>8</p> <p>メロン / フレンチサラダ</p> <p>ソフトめん / カレーミートソース</p>	<p>9</p> <p>ラーメンサラダ / しゅうまい(2こ)</p> <p>ごはん / ジャージャンどうぶ</p>	<p>10</p> <p>カレーきんぴら / きんざけのてりやき</p> <p>ごはん / みそけんちんじる</p>	<p>赤</p> <p>ぶたにく みそ もずく 牛乳</p> <p>えび たまご ハム かまぼこ チーズ のり 牛乳</p> <p>ぶたにく あつあげ うずらのたまご ハム 牛乳</p> <p>さけ さつまあげ とりにく とろろ みそ 牛乳</p>	<p>緑</p> <p>こまつな にんじん もやし えのき わげ しょうが</p> <p>オクラ にんじん アスパラ キャベツ きゅうり コーン</p> <p>にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン メロン</p> <p>にんじん チンゲンサイ たけのこ きゅうり キャベツ</p> <p>にんじん ピーマン こまつな だいこん ごぼう わげ</p>	<p>黄</p> <p>こめ さとう じゃがいも あぶら ごま</p> <p>こめ さとう マロニー こむぎこ パンこ あぶら</p> <p>ソフトめん こむぎこ あぶら</p> <p>こめ ちゅうかめん さとう あぶら ごま</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p>	<p>栄養価</p> <p>586kcal/25.5g/2.0g</p> <p>594kcal/26.4g/2.7g</p> <p>682kcal/27.2g/2.2g</p> <p>663kcal/25.8g/2.2g</p> <p>645kcal/29.0g/2.0g</p>
	<p>13</p> <p>きりぼしサラダ / レバーのケチャップあえ</p> <p>ごはん / ゆばいりすましじる</p>	<p>14</p> <p>のりすあえ / いかのてりやき</p> <p>フロースンヨーグルト / なつやさいとんじる</p>	<p>15</p> <p>パンネとスツキーニのトマトソース / オムレツ</p> <p>こめこパン / いちご&マーガリン</p> <p>コーンポタージュ</p>	<p>16</p> <p>パンサンスー</p> <p>キムチチャーハン / みそワタシスープ</p>	<p>17</p> <p>アスパラのおかかあえ / さばのカーレーあげ</p> <p>ごはん / なつのおっぺいじる</p> <p>げんえん 減塩こんだて</p>	<p>赤</p> <p>レバー とりにく ツナ ゆば なたと 牛乳</p> <p>いか ぶたにく とろろ みそ ツな のり ヨーグルト 牛乳</p> <p>たまご ぶたにく だいず チーズ 牛乳</p> <p>ぶたにく ハム 牛乳</p> <p>さば とりにく ほたて かまぼこ ジョア</p>	<p>緑</p> <p>にんじん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり わげ</p> <p>こまつな にんじん なす ゆうがお わげ</p> <p>こまつな にんじん たけのこ こぼろ えのき</p> <p>チンゲンサイ にんじん たらけのこ キャベツ きゅうり</p> <p>にんじん じゃがいも あぶら ジャム マーガリン</p> <p>にんじん じゃがいも あぶら ジャム マーガリン</p> <p>こめ さとう ワタシ はるさめ ごま</p> <p>こめ こむぎこ さとう あぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら ごま</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>こめ こパン じゃがいも あぶら ジャム マーガリン</p> <p>こめ さとう ワタシ はるさめ ごま</p> <p>こめ こむぎこ さとう あぶら</p>	<p>栄養価</p> <p>699kcal/25.7g/2.4g</p> <p>619kcal/29.4g/1.9g</p> <p>693kcal/29.5g/2.8g</p> <p>614kcal/23.3g/2.6g</p> <p>639kcal/24.5g/2.0g</p>
	<p>20</p> <p>こぶづけ / とりにくのからあげ</p> <p>えだまめごはん / じばさん たつぷりなつやさいみそしる</p> <p>19日は食育の日 食育の日こんだて</p>	<p>21</p> <p>いそあえ / さけのかぐらなんばんみそやき</p> <p>ごはん / さわにわん</p>	<p>22</p> <p>ひじきのサラダ / えびぎょうざ(2こ)</p> <p>ちゅうかめん / タンタンめんスープ</p>	<p>23</p> <p>海の日</p>	<p>24</p> <p>スポーツの日</p>	<p>赤</p> <p>とりにく あつあげ みそ こんぶ 牛乳</p> <p>さけ ぶたにく みそ かまぼこ のり 牛乳</p> <p>ぶたにく えび ハム ひじき 牛乳</p> <p>ぶたにく なたと 牛乳</p> <p>主に体を作るもとになる食品</p>	<p>緑</p> <p>にんじん かぼちゃ なす ゆうがお えだまめ</p> <p>チンゲンサイ にんじん たらけのこ こぼろ えのき</p> <p>チンゲンサイ にんじん たらけのこ キャベツ きゅうり</p> <p>にんじん じゃがいも さとう あぶら</p> <p>こめ さとう マロニー</p> <p>こめ さとう マロニー</p> <p>こめ さとう マロニー</p> <p>こめ さとう マロニー</p>	<p>黄</p> <p>こめ かつくりこ さとう ごま</p> <p>こめ ほうさめ マヨネーズ</p> <p>ちゅうかめん こむぎこ さとう ごま あぶら</p> <p>ちゅうかめん こむぎこ さとう ごま あぶら</p> <p>ちゅうかめん こむぎこ さとう ごま あぶら</p> <p>ちゅうかめん こむぎこ さとう ごま あぶら</p>	<p>栄養価</p> <p>665kcal/26.4g/2.4g</p> <p>611kcal/28.0g/2.2g</p> <p>671kcal/24.1g/2.2g</p>
	<p>27</p> <p>ソーダゼリー / えだまめサラダ</p> <p>エローライスのシーフードクリームソース</p>	<p>28</p> <p>いとりのり / とりにくのごまだれかけ</p> <p>ごはん / のりのスープ</p>	<p>29</p> <p>アップルシャーベット / ビビンバのべ(にくいだめ・ナムル)</p> <p>ピビンバ(ごはん) / ワタシ入りのわかめ</p>	<p>30</p> <p>フルーツポンチ / だいずサラダ</p> <p>なつやさいカレーライス(ごはん・なつやさいカレー)</p>	<p>副菜 / 主菜</p> <p>しほく / しほく</p> <p>しほく / しほく</p> <p>主に体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>主にエネルギーのもとになる食品</p>	<p>赤</p> <p>あさり いか えび チーズ 牛乳</p> <p>とりにく とろろ なたと ぶたにく のり 牛乳</p> <p>ぶたにく なたと わかめ 牛乳</p> <p>ぶたにく だいず 牛乳</p> <p>主に体を作るもとになる食品</p>	<p>緑</p> <p>ブロッコリー にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり</p> <p>いとりにんじん キャベツ きゅうり わげ えのき</p> <p>にんじん こまつな きりぼしだいこん ぜんまい りんご</p> <p>にんじん こまつな きりぼしだいこん ぜんまい りんご</p> <p>こめ げんまい さとう ワタシ あぶら ごま</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p>	<p>黄</p> <p>こめ ゼリー パター</p> <p>こめ さとう マロニー</p> <p>こめ さとう マロニー</p> <p>こめ さとう マロニー</p> <p>こめ さとう マロニー</p>	<p>栄養価</p> <p>671kcal/24.1g/2.2g</p> <p>573kcal/27.6g/1.9g</p> <p>596kcal/24.0g/2.1g</p> <p>735kcal/23.1g/2.6g</p>

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



食育だより



毎月19日は
「食育の日」

令和2年7月
出雲崎小学校

蒸し暑い日が続いています。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので、体調管理が大切になります。本格的な夏を乗り越えるために、規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけましょう。

<今月の給食目標>

暑さに負けない食事をしよう



夏バテを防ぐ食事の工夫

夏野菜を食べよう



夏に不足しがちなビタミン、ミネラル、水分が豊富です。

バランスよく食べよう



量より質が大事です。赤・黄・緑の食品をそろえましょう。

てつぶん（鉄分）不足に注意



鉄分は、血液を作る働きがあります。貧血を予防してくれます。レバーや青菜、あさり、ひじきなどに多く含まれています。

しょくよく（食欲）を増す工夫を



香味野菜、酸味、香辛料などで食欲アップ

なっとう、うなぎ、豚肉で疲労回復



疲労回復に効果があるビタミンB群が豊富です。

いちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！



冷たいジュースやお菓子のとりすぎに注意しましょう。肥満やむし歯、夏バテの原因になります。

夏野菜で夏を元気に！！

暑さもいよいよ本番となって、本格的に旬を迎える夏野菜。夏の太陽の光をたっぷり受けた畑で、ぐんぐん育った夏野菜には、旬のおいしさや栄養が、ぎゅっと詰まっています。赤、黄、緑と目にも鮮やかな野菜たちを、食事に取り入れ、夏を元気に乗り切りましょう。

トマト



真っ赤なトマトの色素は「リコピン」というカロテンの仲間。がんを予防し、病気に対する免疫力をつけてくれます。真っ赤に熟すほど、グルタミン酸といううまみ成分が豊富になります。

きゅうり



カリウムが多く、老廃物を体外へ出してくれる働きがあるため、むくみをとってくれます。

とうもろこし



糖質が多いので、夏場のエネルギー補給にピッタリです。おやつにもおすすめ。黄色い皮は、食物せんいが多く、便秘の予防に効果的です。

ピーマン



油を使って調理すると、色や香りがよくなり、ビタミンAの吸収力がアップします。香り成分「ピランジン」は血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

モロヘイヤ



ビタミン、カルシウム、鉄分、どれも豊富で、他の緑黄色野菜と比べ、群を抜いて栄養価が高いです。さざむと出るヌルヌル成分の「ムチン」は、胃を守り、消化吸収を助けて、夏バテを解消してくれます。

ゴーヤ



ビタミンCが豊富。夏の強い日差しを浴びた時に、肌を受けるダメージを和らげてくれます。うす切りにし、塩もみをしたり、水にさらしたりすると苦みが和らぎます。卵と一緒に料理するのもよいです。

かぼちゃ



若返りビタミンと呼ばれるビタミンEが豊富。日本かぼちゃは味がたん白なので、煮物や蒸し物に、西洋かぼちゃはホクホク感があり、汁物や天ぷらなどに向きます。

なす



ほとんどが水分で体のほてりを抑えてくれる働きがあります。むらさき色の成分「ナスニン」はコレステロール値を下げる働きがあります。たくさん収穫した際は、干しなすに。洗ってスライスしたナスを天日に干すだけ。干す前に酢水につけると、変色が抑えられます。

給食レシピ

豚しゃぶサラダ（4人分）

- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 100g
- ・もやし 80g
- ・キャベツ 100g
- ・にんじん 30g
- ・きゅうり 60g
- ★ {
 - ・しょうゆ 大さじ1弱
 - ・油 小さじ1強
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・レモン果汁 小さじ1弱

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにする。
- ② 豚肉は、加熱した湯にくぐらせ、冷水にとる。
- ③ もやし、キャベツ、にんじんはゆでて冷ます。
- ④ ★の調味料を混ぜ合わせ、すべての材料をあえる。



キャベツの代わりに、レタスを使ってもよいですね。野菜はお好みのもので！

豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富です。