

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p>  <p>せ かい りょうり あじ</p> <h2>世界の料理を味わおう!</h2> <p>こんげつ きやうしやく 今月の給食では、いろいろな国 りょうり と い せかい の料理を取り入れました。世界の しょくぶんか し あじ 食文化を知り、味わいましょう。</p> 	<p>副菜</p> <p>主菜</p> <p>主食</p> <p>汁物</p>	<p>1</p> <p>韓国</p> <p>のりじゃこ サラダ</p> <p>カンニョム チキン</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ スープ</p>	<p>2</p> <p>ごまびたし</p> <p>いかの とうみや 香味焼き</p> <p>そばろ ごはん</p> <p>なつやさい 夏野菜の しる みぞ汁</p>	
	主に体を作るものになる食品	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ のり じゃこ 牛乳	いかに なまあげ とりにく たまご 牛乳	
	主に体の調子を整えるものになる食品	にんじん たら キャベツ きゅうり ねぎ はくさい	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ なす 玉ねぎ キャベツ	
	主にエネルギーのもとになる食品	こめ さとう ごま あぶら	こめ さとう ごま あぶら	
栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	704kcal/27.3g/2.1g	584kcal/29.3g/2.5g	

<p>こんだて</p> <p>5</p> <p>フランス</p> <p>フィッシュ アンド チップス</p> <p>コーン ライス</p> <p>アルファ ベット スープ</p>	<p>6</p> <p>さりほし 切干 サラダ</p> <p>ぶたにく 豚肉の スタミナ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこと わかめの しる みぞ汁</p>	<p>7</p> <p>とうもろこし</p> <p>冷やしやぶ サラダ</p> <p>さき 笹かまの天ぷら</p> <p>冷やしめん</p> <p>めんつゆ</p> <p>七夕献立</p>	<p>8</p> <p>メロン</p> <p>マーボー なまあ どん 生揚げ丼</p> <p>みそ ワンタン スープ</p>	<p>9</p> <p>なつ 夏 きりざい</p> <p>だし巻き たまご</p> <p>ごはん</p> <p>トマト 肉じゃが</p>				
					たら ベーコン 牛乳	ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	ささかま ぶたにく 牛乳	ぶたにく なまあげ なたと みそ 牛乳
					トマト ビーンズ にんじん スズキニ なす キャベツ コーン	たら にんじん こまつな きりほしだいこん なめこ キャベツ	にんじん オクラ とうもろこし キャベツ	にんじん たら チンゲンサイ ねぎ たけおこ メロン
					こめ じゃがいも さとう マカロニ あぶら パター	こめ さとう ごま	めん さとう わらびもち あぶら	こめ げんまい さとう
栄養価	658kcal/22.8g/2.2g	601kcal/26.0g/2.0g	695kcal/29.5g/2.7g	687kcal/27.7g/2.4g	668kcal/28.4g/2.4g			

<p>こんだて</p> <p>12</p> <p>たくあん あえ</p> <p>さけの 神楽南蛮みそ やき</p> <p>ごはん</p> <p>なつ 夏のッペ</p>	<p>13</p> <p>アメリカ</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>チリ コンカン</p> <p>クラム チャウダー</p> <p>せわ 背割り コッパン</p>	<p>14</p> <p>中国</p> <p>チンジャオ ロース</p> <p>えび しゅうまい 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうか 中華 スープ</p>	<p>15</p> <p>タイ</p> <p>ヤムウンセン (タイ風春雨サラダ)</p> <p>めだま 目玉焼き</p> <p>ナシゴレン</p> <p>インドネシア</p> <p>レタスと ささみの スープ</p>	<p>16</p> <p>こんにゃく サラダ</p> <p>たけのこ 新潟県産 たら フライ</p> <p>ごはん</p> <p>ゆうごうの けんちん汁</p>				
					けい とりにく かまぼこ みそ 牛乳	だいず ぶたにく あさり ベーコン チーズ 牛乳	えび たまご とりにく とうふ ぶたにく 牛乳	ウインナー たまご ささみ えび 牛乳
					にんじん オクラ きゅうり キャベツ なす ゆうがお	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	ごまんにん たら チンゲンサイ たけのこ ねぎ たまねぎ	ごまんにん たら たまねぎ レタス きゅうり マッシュルーム
					こめ さとう ごま マヨネーズ	コッパン こむぎこ あぶら パター	こめ さとう あぶら	こめ げんまい はるさめ さとう あぶらアーモンド
栄養価	626kcal/26.4g/2.3g	741kcal/32.3g/3.1g	624kcal/27.9g/2.1g	637kcal/26.9g/2.4g	677kcal/27.9g/2.5g			

<p>こんだて</p> <p>19</p> <p>すいか</p> <p>えだまめ 枝豆と チーズの</p> <p>夏野菜カレーライス</p> <p>食育の日献立</p>	<p>20</p> <p>ひじきの サラダ</p> <p>ハンバーグ オニオン ソース</p> <p>ごはん</p> <p>たま になり玉 汁</p>	<p>21</p> <p>アイス クリーム</p> <p>かいそう 海藻 サラダ</p> <p>ちゅうか 中華めん</p> <p>たんたんめん 担々麺 スープ</p>	<p>今月の出雲崎産</p> 			
			ぶたにく チーズ 牛乳	ぶたにく とうふ たまご ひじき 牛乳	ぶたにく かいそう 牛乳	8/27
			にんじん かぼちゃ なす スズキニ きゅうり すいか	にんじん たら きゅうり キャベツ ねぎ えのき	ごまんにん たら チンゲンサイ たけのこ ねぎ かしら	れいとう 冷凍みかん
			こめ げんまい こむぎこ あぶら	こめ さとう あぶら	ちゅうかめん アイスクリーム あぶら ごま	ラーメン サラダ
栄養価	676kcal/22.2g/2.4g	658kcal/26.7g/2.8g	708kcal/27.3g/3.1g	705kcal/25.3g/2.8g		

## 給食レシピ

### トマト肉じゃが(4人分)

- ・トマト 120g
- ・豚肉 150g
- ・玉ねぎ 150g
- ・にんじん 80g
- ・じゃがいも 300g
- ・枝豆むき身 40g
- ・油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・みりん 小さじ1強
- ・酒 小さじ1
- ・だし汁 適宜

★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。

定番の肉じゃがにトマトをプラス。トマトの酸味とうま味がよく合います!

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② なべに油を熱して、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、豚肉を加え色が変わるまで炒める。
- ③ トマト、だし汁を加え煮る。
- ④ 煮立ったら中火にし、アクをとりながら煮る。
- ⑤ じゃがいもに竹串が通るくらいになったら、調味料を入れ味を調え、味が染みわたるまで煮る。
- ⑥ 最後にゆでた枝豆のむき身をちらす。

2学期は、27(金)から給食開始です!



しょういく  
**食育だより**  
 ～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は  
 「食育の日」

令和3年7月  
 出雲崎小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



**暑さに負けない！夏休みの過ごし方**

<p>ちようしよく 朝食をとろう</p> <p>ちようしよく にち げん き 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>はやね はやお 早寝や早起きをしよう</p> <p>なつやす せいかつ 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>つめ 冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>つめ 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>えいよう 栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>しゆしよく しゆまい ふくまい 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------

**夏のおすすめ食材**

なつ やさい  
夏野菜

なつ びそく  
夏に不足しがちなビタミン、ミネラル、水分が豊富です。

**食欲アップ食材**

こうみやさい きんみ からみ  
香味野菜、酸味、辛味は、食欲を増す効果があります。

**疲労回復食材**

ひろうかいふくしょうざい  
疲労回復に効果があるビタミンB群が豊富です。

**見直そう！間食のとり方**

**食べる内容を考えよう**

**食べる量を考えよう**

**時間を決めて食べよう**

だらだら食べは、むし歯や肥満の原因になりやすいです。また、食事の2時間前は避けるなど、食事に影響しない時間に設定しましょう。

しょくじ びそく  
食事で不足しがちな栄養素（カルシウム・鉄分など）を含む食品を取り入れましょう。（例）**くだもの、乳製品、小魚、野菜（とうもろこし・いも類など）**  
 あまい かし や すなっく かし は、脂質、塩分、糖分の取り過ぎになりやすいので、気を付けましょう。

いち のおやつ のめやす  
1日のおやつの目安は、**200kcal**

おかしを袋のまま食べたり、ジュースをペットボトルのまま飲んだりすると、つつい食べ過ぎてしまいます。お皿に取り分けたり、コップに注いだりし、量を決めてから食べましょう。