7月 8月 献立予定表

令和5年 7･8月
出雲崎小学校

	月	火	水	木	金
献立	3 きりぼしナムル 豚肉と厚揚げのプルコギ風 ごはん みそワンタン	4 ジョア のりナッツあえ 夏野菜の揚げ煮 ごはん にらたま汁	5 カラフルサラダ ぎんざけの塩焼き ごはん どさんこ汁	6 アップルシャーベット 冷しゃぶサラダ 厚焼きたまご じゃこごまゆかりごはん 夏のっぺい汁	7 てづくりたなばたゼリー きらきらサラダ ほしがたメンチカツ 枝豆入り五目ごはん たなばた汁 七夕献立
赤	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく、とりにく、なると	ジョア、ぶたレバー、ぶたにく、のり、とうふ、たまご	ぎゅうにゅう、ぎんざけ、ハム、なると、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、ほたて、かまぼこ、たまご	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、メンチカツ、かまぼこ
緑	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きりぼしだいこん	かぼちゃ、なす、えだまめ、ほうれんそう、にんじん	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン	ゆうがお、にんじん、オクラ、きゅうり、りんご	にんじん、ごぼう、えだまめ、ごぼう、きゅうり、きぬさや
黄	こめ、ごまあぶら、さとう、ワンタン	こめ、じゃがいも、ふ、あぶら、さとう、アーモンド	こめ、ごまあぶら、さとう、じゃがいも、バター	こめ、ごま、さとう、あぶら	こめ、さとう、あぶら、はるさめ
栄養価	617kcal/26.4g/2.2g	687kcal/27.2g/2.0g	600kcal/27.5g/1.6g	624kcal/28.9g/2.7g	707kcal/27.8g/2.3g
献立	10 ねりごまあえ あじのカレー南蛮漬け ごはん もずくのみそ汁	11 油揚げのごま酢あえ やきぎょうざ2こ ごはん 高野豆腐のマーボー	12 スイカ バンバンジーサラダ ゆで中華めん みそラーメンスープ	13 五目ひじき さばのピリうま煮 ごはん ゆうごうの鶏だんご汁	14 ラタトゥイユ タンドリーチキン じゃこコーンライス アルファベットスープ
赤	ぎゅうにゅう、あじ、もずく、あつあげ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ハム、こうやどうふ、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、とりにく	ぎゅうにゅう、さば、だいず、さつまあげ	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、とりにく、ベーコン、ウインナー
緑	たまねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、えのきたけ	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、チンゲンサイ	にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、スイカ	にんじん、さやいんげん、ねぎ、こまつな、ゆうがお	なす、コーン、ズッキーニ、ピーマン、キャベツ
黄	こめ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら、じゃがいも	めん、あぶら、ごま、さとう	こめ、あぶら	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、マカロニ
栄養価	614kcal/25.9g/2.0g	678kcal/27.5g/2.2g	617kcal/29.7g/2.7g	651kcal/26.8g/2.1g	608kcal/27.4g/2.3g
献立	17 海の日	18 ズッキーニの塩昆布あえ まぐろとポテトのアーモンドがらめ ごはん 豚汁	19 旬の野菜を味わおう！ のり酢あえ 夏きりざい ごはん トマト肉じゃが 食育の日	20 夏野菜チップス フルーツヨーグルト ナン ひよこ豆入りチキンカレー 暑い国の料理で夏を乗り切ろう！	21 れいとうパイン ヤム・ウン・セン（タイのえび入り春雨サラダ） ガパオライス（ごはん、ガパオライスの具） トマトとたまごのスープ
赤		ぎゅうにゅう、まぐろ、こんぶ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なっとう、ツナ、のり、かつおぶし	ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこまめ、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたレバー、だいず、えび
緑		ズッキーニ、キャベツ、ごぼう、だいこん、にんじん	えだまめ、トマト、たまねぎ、きゅうり、オクラ、こまつな	たまねぎ、かぼちゃ、ゴーヤ、みかん、パイン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、トマト、パイン
黄		こめ。じゃがいも、あぶら、ごま、アーモン	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	ナン、ルウ、じゃがいも、さとう、あぶら	こめ、あぶら、さとう、はるさめ、アーモンド
栄養価		624kcal/26.6g/1.7g	608kcal/26.9g/1.9g	606kcal/22.8g/2.4g	624kcal/23.0g/1.8g
献立	24 シューアイス ほうれん草サラダ ツナコーンピラフ ミートボールのトマト煮 1学期給食最終日	副菜 主菜 主食 汁物	今月の出雲崎産 地場産野菜がたくさん登場します。味わっていただきましょう。 こめ じゃがいも たまねぎ なす かぼちゃ ズッキーニ ねぎ かぼちゃ きゅうり ゆうがお キャベツ		
赤	ぎゅうにゅう、ツナ、豚肉、チーズ	主に体の組織をつくる食品			
緑	コーン、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、トマト	主に体の調子を整えるもとになる食品			
黄	こめ、バター、じゃがいも、あぶら、シューアイス	主にエネルギーになる食品			
栄養価	637kcal/23.2g/2.1g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)			
献立	8月28日 てづくりココアプリン 豚肉のスタミナ丼（発芽玄米入りごはん・スタミナ丼の具） 夏野菜のみそ汁	8月29日 じゃこおひたし ホキの薬味ソースがけ ごはん 肉だんごみそ汁	8月30日 てづくりブルーハワイゼリー チンジャオロース にらまんじゅう ごはん チンゲンサイスープ	8月31日 赤パプリカ入りサラダ レバーとポテトのチリソース ごはん トマトスープ	
赤	ぎゅうにゅう、あつあげ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ホキ、ちりめんじゃこ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、にらまんじゅう、とうふ、ベーコン、うずらたまご	ぎゅうにゅう、ぶたレバー、とりにく、たまご	
緑	たまねぎ、かぼちゃ、なす、とうがん	ねぎ、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ	ピーマン、ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、きくらげ	赤パプリカ、きゅうり、トマト、キャベツ、たまねぎ	
黄	こめ、さとう、あぶら	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう	こめ、じゃがいも、あぶら、はるさめ、ごま	
栄養価	633kcal/26.5g/1.8g	620kcal/28.4g/2.2g	568kcal/24.6g/1.8g	669kcal/24.4g/1.9g	

★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

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は「食育の日」

令和5年7・8月
出雲崎小学校

＜今月の給食目標＞

暑さに負けないための栄養と食事のとり方を知ろう

夏ばてしていませんか？

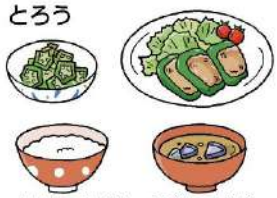
夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や食欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切るためには、夏ばての対策を行いましょう。

夏を元気にすごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう

冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

夏のおすすめ食材

夏野菜

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

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

疲労回復に効果があるビタミンＢ群が豊富です。

給食レシピ

ズッキーニの塩こんぶあえ

【材料】 ４人分

ズッキーニ	１２０ｇ
キャベツ	８０ｇ
塩こんぶ	５ｇ
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
いりごま	大さじ1
塩	少々

【作り方】

①ズッキーニを厚めのいちょう切りにする。

②キャベツは、食べやすい大きさにカットしレンジで１分ほど加熱し、柔らかくする。

③①、②と塩こんぶ、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせる。

④味をみて、塩、ごま油で調整して出来上がり。

トマト肉じゃが

【材料】 ４人分

トマト	１２０ｇ
豚肉	１５０ｇ
玉ねぎ	１５０ｇ
人参	８０ｇ
じゃがいも	３００ｇ
枝豆むき身	４０ｇ
油	小さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1強
酒	小さじ1
だし汁	適宜

【作り方】

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、人参、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、味が染みるまで煮る。

⑥最後にゆでた枝豆のむき身をちらす。

暑さに負けない食生活を心がけて、夏ばてをしないように健康に過ごしましょう。