

2024年



7・8月 こんだてよていひょう



令和6年7月
出雲崎小学校

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------|--|--|---|--|---|
| エネルギー | 620 kcal | 669 kcal | 694 kcal | 619 kcal | 735 kcal |
| 食塩相当量 | 1.7 g | 1.8 g | 2.5 g | 2.2 g | 2.2 g |
| 献立と配膳の図 | アーモンドあえ / あしフライ ごはん / どさんこじる | チンジャオロース / ほうまき ごはん / チンゲンサイのちゅうかスープ | ごまつナムル / にくまんおしパン ゆであつちゅうかめん / みぞラーメンスープ | おチャンフル / さばのピリうまに ごはん / もずくのみぞじる | てづくりたなぼたゼリー きらきらサラダ / ほしがたメンチかつ えだまめいり / たなぼたじる |
| あかの食品 | ぎゅうじゅう あしフライ なたと ぶたにく | ぎゅうじゅう ほうまき ぶたにく とうろ | ぎゅうじゅう ぶたにく なたと ハム にくまんおしパン | ぎゅうじゅう さば ぶたにく たまご ぶたにく もずく あぶらあげ | ぎゅうじゅう メンチかつ ひじき だいず ハム ぶたにく かまぼこ |
| さいろの食品 | ごはん あぶら アーモンド さとう じゃがいも パター | ごはん あぶら さとう でんぶん | めん あぶら さとう ごま | ごはん さとう あぶら じゃがいも | ごはん もちこめ さとう あぶら せりー |
| みどりの食品 | ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ いら もやし ねぎ コーン | ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ えのきたけ ねぎ チンゲンサイ | にんじん もやし キャベツ ねぎ いら たけのこ しいたけ こまつな コーン | もやし にんじん キャベツ いら えのきたけ こまつな ねぎ | にんじん ごぼう えだまめ きゅうり コーン たけのこ えのきたけ しいたけ きなこやい パイン |
| エネルギー | 682 kcal | 616 kcal | 630 kcal | 602 kcal | 635 kcal |
| 食塩相当量 | 2.1 g | 1.5 g | 1.9 g | 2.1 g | 2.1 g |
| 献立と配膳の図 | スッキーニ / なつやさいのしおこんぶあえ / あげに ごはん / にくたまじる | スイカ / かんてん / ちゅうかサラダ マーボーあつあげどん (はつがけんまいごはん) | れいとうみかん / ごもくひじき / ぎんざけのしおやき ごはん / ぼたていり / なつっぺいじる | おかかあえ / いかの / かりーたつたあげ ごはん / とんじる | ツナわかめサラダ / てづくりわらうミートローフ ごはん / レタスとあさいり / スーフ |
| あかの食品 | ぎゅうじゅう ぶたしー ぶたにく こんぶ ちりめんじゃこ たまご | ぎゅうじゅう あつあげ ぶたにく ハム | ぎゅうじゅう ぎんざけ だいず ひじき さつまあげ ぼたてがけ かまぼこ とうろ | ぎゅうじゅう いか かつおぶし ぶたにく とうろ | ぎゅうじゅう とうろ ぶたにく チーズ わかめ ツナ とうろ あり |
| さいろの食品 | ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう ごま | ごはん はつがけんまい あぶら さとう ごま | ごはん あぶら さとう | ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも | ごはん ごま さとう あぶら |
| みどりの食品 | かぼちゃ なす えだまめ スッキーニ キャベツ いら たけのこ えのきたけ たまねぎ | にんじん ねぎ いら たけのこ しいたけ もやし きゅうり すいか | にんじん さやいんげん とうろ なす オクラ たけのこ しいたけ みかん | ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ | にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レタス エリンギ |
| エネルギー | 682 kcal | 603 kcal | 734 kcal | 602 kcal | 749 kcal |
| 食塩相当量 | 2.1 g | 2.8 g | 3.1 g | 1.8 g | 2.3 g |
| 献立と配膳の図 | うまひ 海の日 | のびヨーグルト / うまキャベツ / とうろくのしおこうじやき ごまわかめ / たまごいり / ちゅうかコーン / スーフ / ごはん | てづくりみかんゼリー / れいしゅぶ / さつてんら / やさいいり / ひやし / ソフトめん / めんつゆ / ごはん | のりあえ / なつさきいり / ごはん / トマト / にくじゃが | パロイトピック・バライトピック / てづくりとうろデザート / ホキのパンこ / ラタトゥイユ / チーズやき / じゃこコーン / パンプキン / ライス / ポターージュ / ごはん |
| あかの食品 | ぎゅうじゅう ぶたにく だし なたと ひじき とうろ あぶら チーズ | のびヨーグルト わかめ こんぶ ちりめんじゃこ とうろ たまご | ぎゅうじゅう きす ぶたにく | ぎゅうじゅう ぶたにく なつとう かつおぶし ツナ のり | ぎゅうじゅう ちりめんじゃこ ホキ チーズ ベーコン とうろ なまクリーム |
| さいろの食品 | ごはん ごま あぶら じゃがいも でんぶん | ごはん ごま あぶら じゃがいも でんぶん | めん あぶら さとう せりー | ごはん あぶら じゃがいも さとう こま | ごはん はつがけんまい あぶら パンこ さとう |
| みどりの食品 | キャベツ きゅうり にんじん ねぎ チンゲンサイ コーン しいたけ | キャベツ きゅうり にんじん ねぎ チンゲンサイ コーン しいたけ | たまねぎ にんじん ごぼう しんじく もやし キャベツ きゅうり みかん | えだまめ トマト たまねぎ にんじん きゅうり オクラ こまつな | コーン なす トマト たまねぎ スッキーニ ピーマン パプリカ かぼちゃ にんじん |
| エネルギー | 659 kcal | 585 kcal | 655 kcal | こんげつ いすもさきさん 今月の出雲崎産 | |
| 食塩相当量 | 2.6 g | 2.4 g | 1.7 g | じゃがいも / なす / ながねぎ / たまねぎ / かぼちゃ / とうがん | |
| 献立と配膳の図 | れいとうパン / アーサじる / タコライス (ぶちぶちけんまいごはん / タコライスのく、ゆであさい) | フルーツヨーグルト / なつやさい / フルーツ / チョイス / ナン / ひよこまめいり / チキンカレー / ごはん | 1学期給食最終日 / シューアイス / ほうれんそう / ツナコーン / ミートボール / ひら / トマトに / ごはん | | |
| あかの食品 | ぎゅうじゅう ぶたにく だし なたと ひじき とうろ あぶら チーズ | ぎゅうじゅう とうろ ひよこまめ ヨーグルト | ぎゅうじゅう ツナ ぶたにく チーズ ハム | | |
| さいろの食品 | ごはん はつがけんまい あぶら じゃがいも | ナン あぶら じゃがいも さとう | ごはん はつがけんまい パター あぶら じゃがいも さとう シューアイス | | |
| みどりの食品 | たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パイン | たまねぎ にんじん かぼちゃ ゴーヤ ちも みかん パイン りんご | コーン たまねぎ キャベツ フロccoli トマト ほうれんそう にんじん | | |
| エネルギー | 659 kcal | 625 kcal | 648 kcal | 690 kcal | |
| 食塩相当量 | 2.6 g | 1.7 g | 1.6 g | 2.1 g | |
| 献立と配膳の図 | 8月 | 2学期 始業式 きゅうしよく 給食なし | てづくりココアパン / なつやさい / ぶたにくのスタミナどん (はつがけんまいごはん) / ごはん | うまキャベツ / まぐろのアーモンド / ごはん / しおこうじ / ごはん | フルーツポンチ / ぶくじんあえ / なつやさいカレーライス (はつがけんまいごはん) / ごはん |
| あかの食品 | ぎゅうじゅう ぶたにく だし なたと ひじき とうろ あぶら チーズ | ぎゅうじゅう ぶたにく あつあげ | ぎゅうじゅう まぐろ だし こんぶ とうろ とうろ | ぎゅうじゅう ぶたにく | |
| さいろの食品 | ごはん はつがけんまい あぶら さとう ココアパン | ごはん はつがけんまい あぶら さとう じゃがいも | ごはん でんぶん あぶら アーモンド じゃがいも さとう | ごはん はつがけんまい あぶら さとう せりー | |
| みどりの食品 | たまねぎ もやし にんじん いら かぼちゃ なす とうがん | たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな | キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな | たまねぎ にんじん なす かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん ちも りんご パイン | |

★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。



しょくいく 食育だより

～ ひろく ま 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和6年7・8月
出雲崎小学校

<今月の給食目標> あつ ま えいよう しょくじ かた し 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
おさまさま しょうじょう
起こる様々な症状のことをいいます。
おも しょうじょう ぜんしん けんたいかん
主な症状は、全身の倦怠感、
しこうりょく しょくよく ていか どうき づつう
思考力や食欲の低下、動悸、頭痛、
しょくよくふしん げり べんぴ
めまい、食欲不振、下痢・便秘、
たいじゅげんしょう
体重減少などです。
あつ なつ の き
暑い夏を乗り切るためには、
なつ たいさく おこな
夏ばての対策を行きましょう。



なつ げん き 夏を元気に過ごすための 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 | 【作り方】 |
|-------|------|------------------------|
| ズッキーニ | 120g | ①ズッキーニを厚めのいちよう切りにする。 |
| キャベツ | 80g | ②キャベツは、食べやすい大きさにカットし |
| 塩こんぶ | 5g | レンジで1分ほど加熱し、柔らかくする。 |
| しょうゆ | 小さじ1 | ③①、②と塩こんぶ、しょうゆ、ごま油を混ぜ |
| ごま油 | 小さじ1 | 合わせる。 |
| いりごま | 大さじ1 | ④味をみて、塩、ごま油で調整して出来上がり。 |
| 塩 | 少々 | |

トマト肉じゃが



| 【材料】 | 4人分 | 【作り方】 |
|-------|-------|--------------------|
| トマト | 120g | ①野菜は食べやすい大きさに切る。 |
| 豚肉 | 150g | ②なべに油を熱して、玉ねぎ、人参、 |
| 玉ねぎ | 150g | じゃがいもを炒め、豚肉を加え色が |
| 人参 | 80g | 変わるまで炒める。 |
| じゃがいも | 300g | ③トマト、だし汁を加え煮る。 |
| 枝豆むき身 | 40g | ④煮立ったら中火にし、アクをとり |
| 油 | 小さじ1 | ながら煮る。 |
| 砂糖 | 小さじ2 | ⑤じゃがいもに竹串が通るくらいに |
| みりん | 小さじ1強 | なったら、調味料を入れ味を調え、 |
| 酒 | 小さじ1 | 味が染みるまで煮る。 |
| だし汁 | 適宜 | ⑥最後にゆでた枝豆のむき身をちらす。 |

あつ ま しょくせいかつ ころろ なつ けんこう 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。

