

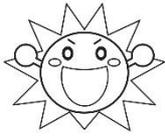


月	火	水	木	金
<p>こんげつ じぼさんげつ 今月の地場産物</p>		<p>1</p> <p>ごはん あじのしょうが焼き ゆかりあえ 夏野菜の豚汁</p>	<p>2</p> <p>ごはん コッパン メーブル&マーガリン オムレツ ラタトゥイユ 野菜スープ</p>	<p>3</p> <p>ごはん ホイコーロー 中華卵スープ 冷凍みかん</p>
黄	ごはん さとう あぶら こま じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ
赤	牛乳 あじ ぶたにく どうぶ	牛乳 たまご ベーコン だいす	牛乳 たまご ベーコン だいす	牛乳 ぶたにく みそ どうぶ
緑	しょうが みすな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こほう なす	にんにく なす たまねぎ トマト スッキーニ ハブリカ にんじん キャベツ	にんにく なす たまねぎ トマト スッキーニ ハブリカ にんじん キャベツ	にんにく しょうが だけのこ にんじん ビーマン キャベツ もやし ゆうがお みつば みかん
	E:604kcal P:28.2g	E:604kcal P:23.3g	E:604kcal P:23.3g	E:606kcal P:25.5g
<p>6</p> <p>えだまめ 枝豆ごはん しゅうまい 即席漬け カロテンみそ汁</p>	<p>7 (七タメニュー)</p> <p>3色そばろ丼 天の川スープ 七タゼリー</p>	<p>8</p> <p>ソフトめん カレーソース さっぱりあえ</p>	<p>9</p> <p>ごはん 手作りふりかけ 夏野菜の揚げ煮 豆腐スープ</p>	<p>10</p> <p>ごはん 白身魚のハーブ焼き げんきサラダ じゃがいものみそ汁</p>
黄	ごはん こま こむぎこ	ごはん あぶら さとう そろめん	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ	ごはん こま さとう あぶら
赤	牛乳 あつあげ みそ だいす ぶたにく	牛乳 とりにく ツナ たまご かまぼこ	牛乳 ぶたにく だいす	牛乳 しらすほし かつおぶし とりにく ぶたにく わかめ
緑	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが さやいんげん にんじん オクラ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ きゅうり ハイナップル みかん	なす かぼちゃ えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ
	E:625kcal P:23.3g	E:658kcal P:25.4g	E:644kcal P:25.0g	E:634kcal P:26.0g
<p>13</p> <p>ごはん いかのたつた揚げ おかかあえ ゆうごうのカレー煮</p>	<p>14</p> <p>キムチチャーハン トマトと卵のスープ うっぷっぷラスク</p>	<p>15</p> <p>ごはん いわしの梅煮 ごまじゃこサラダ キャベツのみそ汁</p>	<p>16</p> <p>パン ひじきのマリネ コーンポタージュ</p>	<p>17</p> <p>ゆかりごはん かぼちゃのチーズ焼き カリコリきゅうり ゆうごうのみそ汁</p>
黄	ごはん かたくりこ あぶら こむぎこ	ごはん あぶら こま かたくりこ マーガリン さとう	ごはん さとう あぶら こま	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ
赤	牛乳 いか かつおぶし ぶたにく あつあげ	牛乳 ぶたにく どうぶ ベーコン たまご ぶ	牛乳 いわし ハム ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ だいす	牛乳 ハム ベーコン なまクリーム ひじき
緑	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ ゆうがお しいたけ	にんにく にんじん ほくさい たまねぎ トマト レモン	うめ きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ	ハイナップル にんじん きゅうり たまねぎ どうもろこし
	E:614kcal P:27.0g	E:601kcal P:22.6g	E:611kcal P:26.1g	E:618kcal P:20.2g
<p>20</p> <p>ごはん ひじきツナ佃煮 かぼちゃサラダ 夏のっぺい</p>	<p>21</p> <p>どうもろこしごはん きすの天ぷら スティックゼニョールのごまマヨあえ なすと油揚げのみそ汁</p>	<p>22</p> <p>夏のハヤシライス 大豆とわかめのサラダ すいか</p>	<p>23</p> <p>海の白</p>	<p>24</p> <p>スポーツの白</p>
黄	ごはん さとう こま マヨネーズ ごんにやく かたくりこ	ごはん こむぎこ あぶら こま マヨネーズ	ごはん あぶら こむぎこ	
赤	牛乳 ツナ かつおぶし ハム とりにく どうぶ ひじき	牛乳 きす ツナ かつおぶし どうぶ あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく だいす ツナ わかめ	
緑	かぼちゃ にんじん きゅうり ゆうがお しいたけ ねぎ	スティックゼニョール キャベツ にんじん たまねぎ なす	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ スッキーニ にんじん りんご キャベツ きゅうり すいか	
	E:632kcal P:21.0g	E:669kcal P:25.2g	E:693kcal P:21.8g	
<p>27</p> <p>夏野菜カレー 糸うりのフルーツなます</p> <p>「カルアップ」、「オレンジジュース」、「りんごジュース」、「コービー牛乳」の4つの中からえらぼう!</p>	<p>28</p> <p>沖縄風炊き込みごはん ゴーヤチャンプルー アーサー汁 セレクトドリンク</p>	<p>29</p> <p>冷やしうどん えびいかかき揚げ ごま酢あえ どうもろこし</p>	<p>30</p> <p>なす中華丼 切り干し大根のはりはりサラダ メロン</p>	<p>31 (6年生リクエスト給食)</p> <p>わかめごはん とりのから揚げ のり酢あえ ワンタンスープ クレープ</p>
黄	ごはん あぶら さとう こむぎこ	ごはん さとう あぶら	うどん あぶら さとう こま こむぎこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ こま
赤	牛乳 ぶたにく	ぶたにく ごんぶ たまご かつおぶし どうぶ みそ あおさ	牛乳 ツナ えび いか	牛乳 ぶたにく みそ ハム
緑	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん ハイナップル いたどり	にんじん さやいんげん ゴーヤ もやし えのきたけ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ どうもろこし	なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン だいこん キャベツ きゅうり メロン
	E:620kcal P:17.4g	E:604kcal P:26.3g	E:606kcal P:20.3g	E:602kcal P:20.4g

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

給食だより

令和2年7月
千田小学校



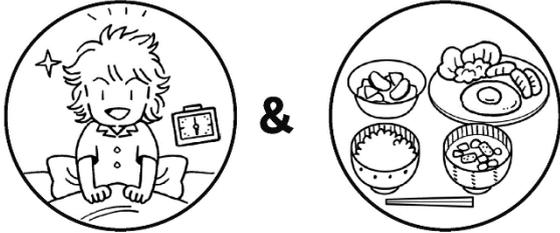
夏を元気にすごそう!



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。

元気ポイント2

間食は時間と量を決めて!

適度な量

を考えよう

時間

を考えよう

食べた後は、うがいや
歯みがきをしよう



角砂糖何個分かな?



清涼飲料の糖分量



★清涼飲料には、意外と糖分量が多いので、飲みすぎないようにしましょう。

元気ポイント3

上手に水分補給をしよう!



暑い時期の水分のとり方

- ・のどがかわく前や汗をかいた後
- ・スポーツ活動時は、こまめに(約15~20分間隔)
- ・入浴の前後
- ・就寝前

夏は、たくさん汗をかくので、日常的には、水や麦茶での水分補給がおすすめです。スポーツドリンクなどの糖分を含んだ飲み物は、激しいスポーツをする時だけにしましょう。

夏の暑さで疲れた体や、紫外線を浴びた肌には、回復のためにビタミン類をしっかりとることが欠かせません。暑いからそうめんだけ・・・とわずにビタミンたっぷりの料理を食べましょう。

親子でチャレンジ! 人気の給食メニュー

☆とうもろこしごはん

21日(火)のメニュー

分量は4人分です

今が旬のとうもろこしを使った簡単炊き込みごはんです。芯から出るだしで旨味のあるごはんになります。

【材料】 ・米:2合 ・とうもろこし:1本 ★酒:小さじ2 ★塩:小さじ1弱

【作り方】

- ① 米は研いでざるにあげておく。
- ② とうもろこしは半分に切り、粒を包丁でそぎ落とす。
- ③ 炊飯器に米、★の調味料、2合のメモリの水を加え、よく混ぜたら、上にとうもろこしの粒と芯をのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら、芯を取り除き、混ぜたら完成。