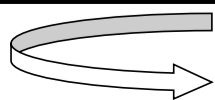


今月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう！

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	☒	麦ご飯					米 麦		756kcal 33.1g 20%	
			焼き肉	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			パンサンスー	ハム 錦糸玉子			キャベツ もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油		
			トックスープ	豚肉		小松菜	しょうが 大根 えのき	トック	油 ごま油		
3	火	☒	麦ご飯					米 麦		769kcal 34.4g 28%	
			さばのごま焼き	さば			葉ねぎ にんにく		ごま		
			春雨の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	油 ごま油		
			なすのみそ汁	油揚げ みそ			なす 玉ねぎ 根深ねぎ				
4	水	☒	ロールパン					パン		913kcal 27.1g 31%	
			ウインナー/添え野菜	ウインナー		にんじん	キャベツ		油		
			パンプキンポタージュ		牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ	米 砂糖	バター 生クリーム		
			フルーツポンチ				みかん パイン りんご (※全て加熱済)	砂糖 白玉団子			
5	木	☒	麦ご飯					米 麦		812kcal 34.1g 27%	幼稚園なし
			いわしのかば焼き	いわし			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき きゅうり	砂糖	ごま油		
			キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ			キャベツ 玉ねぎ 根深ねぎ				
6	金	☒	麦ご飯					米 麦		752kcal 28.2g 25%	セタ メニュー
			鶏肉の唐揚げ薬味ソースかけ	鶏肉			にんにく しょうが 葉ねぎ レモン果汁	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			ゆかり和え			小松菜 にんじん	キャベツ もやし				
			天の川そうめん汁	おふ		にんじん オクラ		そうめん			
9	月	☒	麦ご飯					米 麦		761kcal 34.6g 19%	
			豚キムチ	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 根深ねぎ キムチ	砂糖	油 ごま油		
			ポークパオズ	豚肉			しいたけ 玉ねぎ キャベツ たけのこ	強力粉 パン粉 でん粉	ごま油		
			わかめスープ		わかめ	小松菜	玉ねぎ	春雨	ごま油		
10	火	☒	麦ご飯					米 麦		766kcal 34.4g 26%	
			ゴーヤーチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		にんじん にら	もやし ゴーヤ	砂糖 片栗粉	油		
			メヒカリの唐揚げ	メヒカリ(魚卵)				でん粉 小麦粉	油		
			じゃがいもと小松菜のみそ汁	みそ		小松菜	根深ねぎ	じゃがいも			
11	水	☒	さくらご飯					米 麦		893kcal 33.9g 33%	
			あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	油		
			いんげんとパプリカのごま和え			いんげん 赤ピーマン	キャベツ	砂糖	練りごま ごま		
			タイピーエン	豚肉 うずら卵		にんじん	しょうが 玉ねぎ きくらげ ヤングコーン キャベツ 根深ねぎ	春雨	油 ごま油		
12	木	☒	黒糖ロールパン					パン 黒糖		836kcal 33.9g 33%	
			チキンポテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			ゆでとうもろこし					とうもろこし			
			野菜スープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし		油		
13	金	☒	麦ご飯					米 麦		750kcal 38.5g 21%	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖 はちみつ			
			ひじきの煮物	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油		
			小松菜とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ	小松菜					
			オレンジ			オレンジ					



献立表は、裏面に続きます。



日曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
16月		海の日								
17火		麦ご飯					米 麦			
		鮭の塩焼き	塩鮭							
		野菜のおかか和え	かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ もやし		油	700kcal 35.1g 27%	パースデー 給食
		冬瓜と鶏団子のスープ	鶏肉		小松菜	しょうが 玉ねぎ エリンギ 冬瓜	片栗粉	油		
	レモンのカスタードタルト	卵			レモン果汁	小麦粉 砂糖 練乳 水あめ	マーガリン カスタードクリーム			
18水		麦ご飯					米 麦			
		マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐			しょうが ししいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油 油	762kcal 29.8g 27%	
		野菜のナムル	ハム		小松菜	きゅうり キャベツ もやし		ごま油		
		すいか				すいか				
19木		麦ご飯					米 麦			
		夏野菜カレー	鶏肉	ヨーグルト	にんじん いんげん かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす		油 カレールウ	770kcal 27.5g 26%	
		海藻サラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油		
	パインコンポート				パイナップル(※加熱済)	砂糖				
20金		わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦			
		白身魚と野菜のオープン焼き	ホキ			玉ねぎ えのき エリンギ 枝豆		バター	734kcal 32.8g 20%	幼稚園なし
		こんにゃくのおかか煮	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
	かきたま汁	豆腐 卵		チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉				
23月		ピザトースト	ハム	チーズ	トマト缶 青ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖	バター 油		
		夏野菜のポトフ	鶏肉		かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ		油	739kcal 32.1g 31%	中学校なし 幼稚園なし
		ヨーグルトのゼリー和え		ヨーグルト		みかん(※加熱済) りんごゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー	砂糖			

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ!

暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こすことがあります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜 アサリ レバー</p>
<p>し ょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちょう(青腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>

2学期の給食も楽しみにしててくださいね。

夏野菜クイズ

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

Q1 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ?
A: 土の中 B: 土の上

Q2 オクラを切ったときのシルエットはどっち?
A: [Image] B: [Image]

Q3 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち?
A: かぼちゃ B: 大根

Q4 トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分?
A: [Image] B: ひげ

Q5 健康な体をつくるために野菜は1日どのくらい食べたらいい?
A: 150グラム以上 B: 350グラム以上

こたえ

Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
Q3...A(大根は、冬野菜)
Q4...B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)