

7月予定献立表

令和6年度

津島市学校給食共同調理場

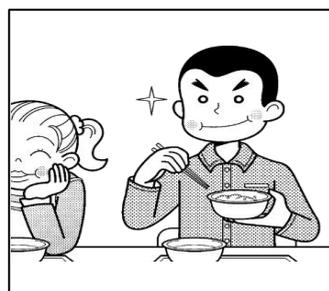
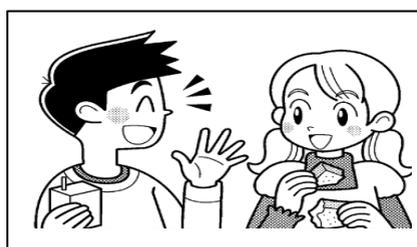
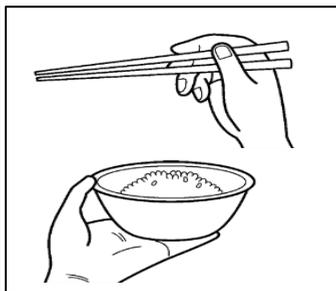
給食の準備や、会食、後片付けなどの様子から、楽しそうな子どもたちの様子が見られます。楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーが大切です。しっかり守られているか、確認し夏休みを迎えましょう。



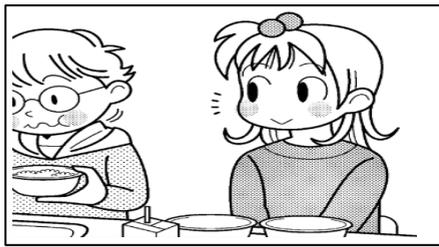
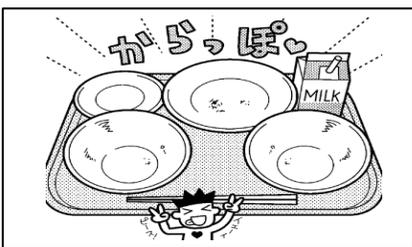
…… 食事を楽しくおいしくするマナー ……



- ① 感謝の気持ちを込めて、あいさつしましょう。
- ② 食器やはしを正しく持って、食べましょう。
- ③ 食事にふさわしい声の大きさを会話しましょう。
- ④ 机にひじをつかずに食べましょう。
- ⑤ 食べ物が口に入っている時は、話さず食べましょう。



- ⑥ 背筋をまっすぐに伸ばして食べましょう。
- ⑦ 好き嫌いせずに残さず食べましょう
- ⑧ 食べ終わっても席で静かに待ちましょう。



自分の食事のマナーを見直してみよう!



| 日 曜 | こんだて名 | は し | おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ) | | おもに体のちようしをとどのえるもの(みどりいろ) | | おもにはたらく力になるもの(きいろ) | | 栄養価 (kcal) | |
|--------|--|--------|-----------------------|--------------------|--------------------------------|--|---|--------------------------|---------------|-----|
| | | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 穀類・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実類 | | |
| 1 月 | ごはん さばのあまづあんかけ おひたし ぐだくさんじる 牛乳 | ○ | さば | 牛乳 | こまつな にんじん | もやし ごぼう | ごぼう | ごぼう | 小 | 576 |
| | | | とりにく なまあげ | | みつば | こんにゃく | でんぶん | 中 | 736 | |
| 2 火 | ごはん はるまき はっぼうさい かんてんサラダ 牛乳 | ○ | (ぶたにく) ぶたにく いか | かんてん 牛乳 | (にんじん・にら) にんじん ピーマン | (キャベツ・もやし・エリンギ) しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり | ごぼう (こむぎこ) でんぶん | あぶら あぶら | 小 | 582 |
| | | | かにふうみかまぼこ | | にんじん かぼちゃ | パセリ | さとう | ごまあぶら | 中 | 735 |
| 3 水 | サンドイッチロールパン こめこのキーマドックのぐ コールスローサラダ なつやすみのコンソメスープ 牛乳 | ○ | ぶたにく だいず | 牛乳 | にんじん かぼちゃ | しょうが たまねぎ キャベツ ズッキーニ しめじ コーン にんにく | サンドイッチロールパン こめこのカレールウ | あぶら ドレッシング オリーブあぶら | 小 | 646 |
| | | | ウインナー | | わかめ | たまねぎ | じゃがいも | 中 | 737 | |
| 4 木 | ごはん スタミナどんのぐ そくせきづけ しろみそしる 牛乳 | ○ | ぶたにく | わかめ 牛乳 | にら にんじん | しょうが もやし はくさい たくあんづけ たまねぎ | ごぼう | あぶら | 小 | 522 |
| | | | こうやどうふ あぶらあげ みそ | | にんじん | たまねぎ | ごま | 中 | 666 | |
| 5 金 | ごはん セレクトおかず(ほしがたカレーチキンカツ・ おさかなはんぺんフライ) じゅうろくささげのごまよごし きらきらあまのがわじる たなばたゼリー 牛乳 | ○ | (とりにく) (たら) | 牛乳 | (にんじん) じゅうろくささげ にんじん オクラ | (たまねぎ) (キャベツ) もやし だいこん | ごぼう (パンこ) (パンこ) さとう そうめん (たなばたゼリー) | あぶら あぶら ごま | 小 | 599 |
| | | | とりにく かまぼこ | | オクラ | だいこん | ごま | 中 | 748 | |

*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

*献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。
おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) |
|--------------------|--------------|--------------------|--------------------|
| 小学校 基準値 (3・4年生) | 650 | 摂取エネルギーの 13～20% | 摂取エネルギーの 25～30% |
| 小学校 平均 (3・ 4年生) | 574 | 16.0% | 27.2% |
| 中学校 基準値 | 830 | 摂取エネルギーの 13～20% | 摂取エネルギーの 25～30% |
| 中学校 平均 | 720 | 15.2% | 24.5% |



アルファベットで遊ぼう④

grape



ぶどう

green tea



緑茶

honey



はちみつ

ham



ハム

7月予定献立表

令和6年度

津島市学校給食共同調理場



作ってみよう！給食レシピ

茎わかめを入れると、コリコリした食感があります。ごま油で炒め、甘辛いしょうゆ味で仕上げます。

茎わかめ入りきんぴら



★材料（4人分）

- ・ぶた肉 40g ・ごぼう 100g
- ・茎わかめ 20g ・むきえだまめ 20g
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・ごま油 小さじ1/2

A

★作り方

- ① ごぼうの皮をむき、ささがきにし水に10分位さらす。
- ② ぶた肉は細かく切り、茎わかめは2cm位に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ぶた肉をいためる。
- ④ ①のごぼうを入れしんなりしたら、茎わかめを入れる。
- ⑤ Aの調味料を入れ、味付けをする。
- ⑥ むきえだまめを入れ軽く炒めて、完成。

| 日 曜 | こんだて名 | は し | おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ） | | おもに体のちようしをとどのえるもの（みどりいろ） | | おもにはたらく力になるもの（きいろ） | | 栄養価 (kcal) | |
|--------|---|--------|------------------------------|--------------------|--------------------------|--|---|-----------------|---------------|-----|
| | | | 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 穀類・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実類 | | |
| 8月 | ごはん さわらのてりやき くきわかめ入りきんぴら とうがんにじる | ○ | さわら | くきわかめ | にんじん みつば | ごぼう とうがん えのきたけ しいたけ | ごはん さとう でんぶん さとう | あぶら | 小 | 501 |
| | | | とりにく あぶらあげ かまぼこ | 牛乳 | | | | | 中 | 651 |
| 9月 | ごはん にくじゃが てづくりふりかけ さんしょくあえ 牛乳 | ○ | ぶたにく はんぺん | しらすぼし | にんじん あかじそ さやいんげん | たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ | ごはん じゃがいも さとう さとう | あぶら ごま | 小 | 543 |
| | | | かにふうみかまぼこ | 牛乳 | | | | | 中 | 688 |
| 10月 | ごはん とりにくとなつやさいのあまからに たこしんじょうじる | ○ | とりにく たこしんじょう なまあげ | 牛乳 | ピーマン にんじん | しょうが なす コーン たまねぎ ねぎ | ごはん さとう でんぶん | あぶら | 小 | 584 |
| | | | | | | | | | 中 | 738 |
| 11月 | しらたまうどん にくみそうどんのしる コーンしゅうまい フルーツカクテル 牛乳 | ○ | ぶたにく はんぺん みそ (すりみ・とうふ) | 牛乳 | にんじん | しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ (コーン・たまねぎ) パイン もも みかん レモン | しらたまうどん さとう でんぶん (こむぎこ) カクテルゼリー さとう | あぶら | 小 | 625 |
| | | | | | | | | | 中 | 749 |
| 12月 | ごはん しろみぎかなのねぎソースがけ きゅうりのかおりづけ ちゅうかごもくスープ 牛乳 | ○ | (ホキ) | | | しょうが ねぎ きゅうり はくさい たまねぎ | ごはん (こめこ) さとう さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 小 | 533 |
| | | | ぶたにく なんと | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | | | | 中 | 676 |
| 16月 | ごはん ぶたキムチ いもだんごじる やさしいサラダ れいとうみかん 牛乳 | ○ | ぶたにく はんぺん あぶらあげ | 牛乳 | にら にんじん とうみょう | にんにくしょうがたまねぎキムチ だいこん ねぎ キャベツ コーン みかん | ごはん さとう でんぶん いもだんご さとう | あぶら あぶら | 小 | 573 |
| | | | | | | | | | 中 | 727 |
| 17月 | ごはん とりにくのからあげ はるさめスープ ナムル 牛乳 | ○ | とりにく とうふ | わかめ 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | しょうが たまねぎ はくさい だいずもやし | ごはん でんぶん はるさめ | あぶら ごま ごまあぶら | 小 | 591 |
| | | | | | | | | | 中 | 748 |
| 18月 | わかめごはん さけのおろしだれ やさしいうめあえ かぼちゃとモロヘイヤのみそじる 牛乳 | ○ | さけ | わかめ | 今月の野菜 かぼちゃ モロヘイヤ | だいこん キャベツ もやし きゅうり うめ ごぼう | ごはん さとう でんぶん さとう | | 小 | 518 |
| | | | ぶたにく なまあげ みそ | 牛乳 | | | | | 中 | 666 |
| 19月 | ごはん こめこのトマトハヤシ えだまめコロケ ツナとだいこんのサラダ 牛乳 | ○ | ぶたにく | ツナ | にんじん トマト | にんにく グリンピース たまねぎ マッシュルーム (えだまめ・たまねぎ) だいこん | ごはん こめこのハヤシルウ さとう (じゃがいも・パンこ) さとう | オリーブあぶら あぶら | 小 | 653 |
| | | | | | | | | | 中 | 824 |

夏に注意したい 食事のあれこれ

暑い季節になると、熱中症や脱水、夏バテなどの体調不良が気になりますね。夏は規則正しい生活習慣に加え、食事での注意が必要です。

ビタミンの仲間を上手にとろう！

ビタミンの仲間が不足してくると食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。

① ビタミンA



にんじんのグラッセなど

かぼちゃやにんじん、うなぎなどに多く含まれます。油に溶けやすいので、油炒めにしたり揚げたりすると効果的にとれます。

② ビタミンB1



げんまい ぼたもち 玄米・発芽米

げんまい 玄米などの穀類やぶた肉、しいたけに多く含まれています。体の疲れをたまりにくくしてくれます。

③ ビタミンC



やさしい野菜炒めなど

はちまの野菜やきゅうり、じゃがいも、果物などに多く含まれています。水に溶けやすく、汗で流れ出やすいので毎日とりたいですね。

たんぱく質をしっかりとろう！

暑さで代謝が高い状態になり、知らない間にエネルギーだけでなく、たんぱく質も消費されています。たんぱく質は、持久力や疲労回復に関わる栄養素です。酸素を運ぶ働きがある血液にも、たんぱく質が含まれているので、しっかりとってください。

ぼくたちはたんぱく質が豊富だよ！



夏バテ

暑さに負けないで！

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」
* 献立は都合により変更することがあります。