

平成30年度 7月 給食献立表

海田小学校

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどり)	エネルギー たんぱく しう えんぶん	ひとくちメモ
2 (月)	メキシカンライス	とりにく フランクフルト	アルファーカーマイ バター	ピーマン にんじん コーン トマト たまねぎ	614 18.2 2.8	<食べ物クイズ>夏になるとおいしい真っ赤なトマト。甘いトマトを見分ける簡単な方法は次のうちどれでしょう?①コマのようにまわしてみる。②水に浮かべてみる。③種の数を数えてみる。答えは下にあるよ。今日はメキシカンライスに入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニスープ	ベーコン	あぶら マカロニ じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ		
	アイスクリーム	アイスクリーム				
3 (火)	ごはん		ごはん		693 31.4 1.9	<さば>さばの脂には、血液の流れをよくするEPA (エイコサペンタエン酸) や、頭のはたらきをよくするDHA (ドコサヘキサエン酸) が多くふくまれており、生活習慣病を予防してくれます。今日は焼いたサバに、ピリカラの調味料のトウバンジャンが入ったソースをかけています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのピリカラ焼き	さば	かたくりこ	しょうが		
	ごまだれあえ	たまご	あぶら ねりごま ごま	こまつな はくさい しめじ		
	やさいのそばろに	とりミンチ なまあげ	あぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ グリンピース にんじん		
4 (水)	てりやきバーガー	ぎゅうミンチ たまご ぶたミンチ とうふ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ	たまねぎ キャベツ	680 31.2 2.4	<ごま油>ごまを炒ってしぼった油で、独特の香ばしいかおりがあり、中華料理には欠かせません。今日のコーンスープにも入っています。仕上げの風味づけにごま油を使うと、いつもとは違う感じのスープになります。中華風もおいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちゅうかコーンスープ	ハム ぎゅうにゅう たまご	あぶら ごまあぶら	コーン たまねぎ にんじん にら		
5 (木)	あなごごはん	あなご あぶらあげ	アルファーカーマイ あぶら	にんじん ごぼう	642 24.9 1.8	<あなご>夏が旬です。瀬戸内海でとれるあなごは「地あなご」と呼ばれ、体長約30cmの小型です。ばら寿司、天ぷら、酢の物などいろいろな料理に使われますが、中でも有名な料理は、宮島周辺のあなごを使って作る「あなごめし」です。
	ジョア (ピーチ)	ジョア				
	とりのゆかりあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが ゆかり		
	たなばたじる	なるとまき	ピーマン	ほししいたけ たまねぎ ねぎ		
	ほしのゼリー		ほしのゼリー			
6 (金)	ひやしちゅうか	きんしたまご ハム	ちゅうかさば ごま ごまあぶら	きゅうり 	681 28.7 3.4	<ひじき>カルシウムや鉄分を多くふくんでおり、骨や歯を丈夫にしたり、貧血を予防したりします。煮物に使うことが多い食材ですが、給食ではサラダに入れたり、スープに入れたりもします。今日は下ゆでしたひじきをたぶらの中に入れてあります。色が黒いので、どれかすぐわかりますね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいすのてんぷら	だいす ちりめん かにかまぼこ たまご ひじき	あぶら こむぎこ	にんじん しそ コーン		
	バナナ			バナナ		
9 (月)	むぎごはん		むぎごはん		638 25.6 1.9	<とうもろこし>給食では野菜の仲間になっていますが、世界には、ごはんやパンと同じ主食に使っている国もあります。もじゃもじゃのひげが茶色に色づくくと食べごろで、このひげの本一本はコーンの一粒一粒とつながっており、ひげの数と粒の数は同じです。生のとうもろこしをゆでて味わえるのは、6月~9月の旬の時期だけです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにくサラダ	ぎゅうにく	こんにゃく あぶら ごま	しょうが にんじん もやし きゅうり		
	はっぼうさい	いか ぶたにく うずらたまご	かたくりこ あぶら	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ きぬさや たけのこ ほししいたけ		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		
10 (火)	きなこパン	きなこ	コッペパン あぶら		681 24.0 1.6	<きな粉あげパン>今日は人気メニューのあげパンです。油であげたパンに、きな粉と砂糖をまぜたものを、まぶして作りました。今日も粉だらけにならないように、キッチンペーパーを使って上手に食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マロニーのサラダ	ハム きんしたまご	マロニー	キャベツ こまつな きゅうり		
	ミルクポトフ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー		
11 (水)	ごはん		ごはん		647 29.8 2.6	<夏バテを予防しよう>暑いからといって、のどごしの良い麺類や冷たいサラダばかり食べていると栄養のバランスがくずれ、夏バテになってしまいます。肉や魚などの、たんぱく質を多く含むおかずもしっかり食べるようにしましょう。豚肉には夏バテを予防する栄養のビタミンB1がたくさんふくまれています。
	あじつけのり	あじつけのり				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくとやさいの みそいため	ぶたにく あかみそ	あぶら 	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし		
	いりたまどうふ	とりミンチ とうふ たまご	あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース		
12 (木)	ちゅうかおこわ	やきぶた	アルファーカーマイ アルファーカーもちごめ あぶら ごまあぶら	たけのこ ほししいたけ しろねぎ にんじん えだまめ	551 17.9 1.8	<枝豆>大豆の子どもです。枝のさやに入った実を食べることから、この名前がつけました。枝豆は江戸時代、枝についたままの状態ですゆでて、そのまま食べ歩く、ファーストフード感覚の食べものだったようです。収穫してから時間がたつと、風味と甘さが落ちてしまうため、鮮度がとても大切です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ワントンスープ	ぶたにく	あぶら ワントンのかわ	にんじん たまねぎ もやし にら ほししいたけ		
	とろとろゼリー	ゼリーのもと		オレンジジュース パイン もも		

※発注の都合によりこんだての食材がかわることがあります。

たべものクイズのこたえ



正解 ②水に浮かべてみる。

甘いトマトは水に浮かべると沈んでいきます。これは、甘みのもとになる、実の中の糖分が水よりも重いからです。

7月の給食費

1~6年生 3,670円

☆一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日は、**5日**です。お忘れのないようお願いいたします。

※ 引き落とし日にご注意ください!!

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる (あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
13 (金)	ひやむぎ	きんしたまご	ひやむぎ	ねぎ ほししいたけ	602 22.4 3.0	<すいか>英語で「ウォーターメロン」と言うように、水分を多く含むので、体を冷やす働きがあり、夏場の熱中症予防や、熱を下げるのに効果がある果物です。植物学上では野菜に分類されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなとやさいのあげに	ホキ	かたくりこ あぶら じゃがいも	ピーマン にんじん にんにく		
	すいか			すいか		
17 (火)	ごはん		ごはん		603 20.9 2.3	<玉ねぎを切ると涙が出るのはなぜ?>玉ねぎには、涙の原因となる「硫化アリル」という物質がふくまれているからです。切る前に冷蔵庫で冷やしたり、よく切れる包丁を使い、玉ねぎの繊維にそって切ると涙が出にくくなります。今日は豆腐のつくね揚げと、じゃが芋の味噌汁に入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのつくねあげ	しほりとうふ たまご えび	パンこ かたくりこ あぶら	たまねぎ にんじん にら		
	あおなのいそあえ	もみのり	すりごま	こまつな にんじん はくさい		
	じゃがいものみそしる	みそ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ		
18 (水)	ひじきスパゲッティ	ベーコン ひじき	スパゲッティ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン	603 22.6 2.1	<スパゲッティ>イタリア語で「ひも」という意味の、細くて穴のない麺です。スパゲッティは、麺の太さによって呼び方が変わります。直径が2mmぐらいのものは「スパゲッティ」、太い麺で「タリアテッレ」、細い麺で「カッパリーニ」と呼ばれるものがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひろしまドレみそレモン	ぶたにく みそ		キャベツ もやし にんじん レモンかじゅう		
	こまつなマドレーヌ	たまご	ホットケーキミックス バター はちみつ	こまつな レモンマーマレード		
19 (木)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		606 21.7 2.3	<冬瓜>漢字で「冬の瓜」と書いて「とうがん」と呼びますが、夏が旬の野菜です。日本では汁に入れたり、煮てあんかけ料理にしたりしますが、台湾では砂糖と一緒に煮た冬瓜をしほり、冬瓜ジュースとして飲むそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ こまつな		
	とうがんじる	とりにく たまご	あぶら	とうがん にんじん ねぎ えのきたけ		
20 (金)	なつやさいカレー	ぎゅうにく	ごはん あぶら バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす いんげん かぼちゃ ピーマン トマト	683 17.8 1.4	<夏野菜カレー>なす・いんげん・かぼちゃ・ピーマン・トマトなど、夏が旬の野菜がたくさん入った栄養満点のカレーです。夏野菜には、夏に必要な栄養のビタミン類と水分がたっぷりふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フルーツしらたま		しらたまもち サイダー	もも パイン みかん ハナナ		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。楽しい予定もたくさんあると思います。そんな時に夏バテになって体調をくずしては台無しです。夏を元気に過ごすポイントを参考にして、楽しい夏休みにしましょう。

夏バテ対策3つのポイント



ビタミン・ミネラルをとる

トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏の野菜や夏のくだものにたっぷりあります。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海そう、小魚からカルシウムもしっかりとりましょう。

毎日3食必ず食べる

暑いからとアイスばかり食べていたり、冷たいジュースを飲みすぎると胃に負担がかかります。栄養は食事から。まずは朝・昼・夕の食事をしっかりとりましょう。よくかんで食べることも大切です。

こまめな水分補給を

のどが渇く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしましょう。ただ食事前にたくさん飲むと食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。



学校がなくても、規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするよう、心がけましょう。