

7月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市立鷹野学校給食センター 東館

平成29年度

日・曜	牛乳	献立名	食品名			栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食センターからお知らせ	
			冷たい コンテナ	熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)			体の調子を整えるもの (みどり)
3月	○	ごはん あじのレモンしょうゆに みそけんちんじる	ピーマンの おひたし (だししょうゆ)	ごはん、さといも、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、あじ、とりにく とうふ、みそ	もやし、あかピーマン、だいこん にんじん、ピーマン、ながねぎ こんにやく、こまつな、レモン	572 [28.6]	あじとピーマンは夏が旬の食材です。
4火	○	ごはん チキンナゲット(2こ) カレースープ	マカロニサラダ (トマト)	ごはん、マカロニ じゃがいも、あぶら ごむぎこ、パンこ でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく ひよこまめ、おから	キャベツ、とうもろこし、にんじん きゅうり、たまねぎ、オクラ	622 [22.8]	マカロニは小麦粉からできています。
5水	○	ごはん パオズ(2こ) ちゅうかごもくスープ	わかめともやし のナムル (ナムル)	ごはん、ごむぎこ、パンこ でんぶん、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ うずらたまご、ぶたにく ひじき	たけのこ、もやし、だいずもやし にんじん、えのきたけ、きゅうり ながねぎ、チンゲンサイ キャベツ、たまねぎ、しょうが	637 [21.9]	ナムルには2種類のもやしを使っています。
6木	○	ごはん あつあげのもの キャベツのいためもの	オレンジ (1/4こ)	ごはん、さといも ごまあぶら、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ ぶたにく、こんぶ	オレンジ、キャベツ、にんじん ピーマン、たけのこ、たまねぎ しいたけ、こんにやく、 さやいんげん	576 [20.0]	オレンジはビタミンCたっぷりです。
7金	○	★ごもくちらし ほしのコロッケ、パックソース たなぼたじる たなぼたゼリー		ごはん、ゼリー あぶら、ごむぎこ、さとう じゃがいも、そうめん パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、うずらたまご あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たけのこ、しいたけ オクラ、きぬさや、みつば たまねぎ	662 [22.2]	七夕の行事食です。
10月	○	ごはん さばのごまだれやき こまつなとかまぼこのいためもの とうがんじる		ごはん、あぶら、ごま さとう	ぎゅうにゅう、さば、かまぼこ とりにく、みそ	こまつな、とうがん、たけのこ にんじん、ながねぎ、しいたけ	621 [25.1]	冬瓜は夏が旬の野菜です。
11火	○	しょうゆラーメン とりからあげ マーボーなす		ちゅうかめん、でんぶん ごまあぶら、あぶら ごむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、なると ぶたにく、だいず	なす、にんにく、しょうが きくらげ、ながねぎ、メンマ チンゲンサイ、もやし にんじん、とうもろこし	643 [27.4]	早稲田小のリクエスト献立です。
12水	○	★チキンピラフ やさしいりかまぼこ ミネストローネ おこめのムース		ごはん、おこめのムース じゃがいも、マカロニ あぶら、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン たら、かんでん	たまねぎ、にんじん、えだまめ とうもろこし、キャベツ、セロリー マッシュルーム、にんにく、トマト しょうが	652 [21.9]	ミネストローネはイタリアの料理です。
13木	○	ごはん ぶたどんのぐ いかとにんにくのめのいためもの	グレープ フルーツ (1/6こ)	ごはん、ごま、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、いか ぶたにく、あさり	グレープフルーツ、ながねぎ にら、にんにくのめ、しいたけ キャベツ、しらたき、にんじん たまねぎ、もやし、たけのこ にんにく、しょうが	604 [24.7]	グレープフルーツはビタミンCたっぷりです。
14金	○	ナン なつやさいカレー れんこんのはさみやき	コロコロきゅうり (あおじそ)	ナン、あぶら、ごむぎこ でんぶん、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ ぶたにく、たまご	きゅうり、たまねぎ、なす、トマト れんこん、にんじん、かぼちゃ ズッキーニ、あかピーマン ピーマン、にんにく、しょうが	598 [22.7]	瑞木小のリクエスト献立です。
18火	○	ライスボール スペインふうオムレツ にくだんごとベンネのトマトに	フルーツポンチ	パン、マカロニ さとう、オリーブあぶら でんぶん、パンこ じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご チーズ、かんでん	たまねぎ、こんにやく、トマト ほうれんそう、みかん、おうとう バナナ、パイナップル、バジル にんにく、セロリー、パセリ	639 [24.5]	1学期給食最終日。お楽しみ献立です。

* 献立は、材料の都合により変更する場合があります。

★印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ごはんと混ぜてから配膳してください。

今月のリクエスト献立
11日(火) 早稲田小学校
14日(金) 瑞木小学校

へいきん
621
[23.8]

熱中症に注意!! 暑い夏を元気に過ごそう

健康に自信のある人でも、不規則な生活による睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。朝食は必ずとり、のどが渇前に細目に水分補給をしましょう。以下の食事のポイントを参考に、元気に楽しい夏をすごしましょう!

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>アサリ レバー 小松菜</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(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>

水分補給
どんなものを飲めばいいの?

夏場になると、ついついジュースや炭酸飲料に手が伸びてしまいがちですが、こういった飲み物は糖分が多く含まれる一方、汗とともに失われるミネラルは不足しがちです。水や麦茶・緑茶など糖分の少ないものや、スポーツ飲料水を組み合わせながら水分補給をしっかり行いましょう。また、夏休みの期間中は牛乳を飲む機会が減り、カルシウムが不足しやすくなるので、意識的に取り入れるようにしましょう。

甘い飲み物のとりすぎに気をつけよう!

