

7月



給食こんだて表

色あざやかな夏の野菜から元気をもらおう！
体を元気にするビタミンがいっぱいです。



ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、
給食で静岡の食べ物を多く
使い、紹介する献立です。



清水入江小学校 ★給食のない日は、学年日より等でご確認下さい。

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g
1 (月)	ソフトめん			ソフトめん		602	25.7	294	2.1
	牛乳	牛乳				バランスを考えて カレーライスやスパゲティなどのめん料理には、いつも野菜をたくさん使った料理を組み合わせ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。			
	ミートソース	ぶた肉 みそ	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	ハラシルウ さとう 油	ケチャップ ワイン ソース コンソメ 塩 こしょう				
	コーンサラダ (コーンクリーミードレッシング・・・クラスでかけます)		キャベツ どうもろこし きゅうり						
	りんごゼリー		りんご	さとう てんぷん					
		どうもろこし たまねぎ にんじん フルーン レモン	(油 さとう)	(酢 塩)					
ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 むぎ		558	23.8	329	1.8
2 (火)	牛乳	牛乳	★駿河湾でとれたアジと静岡のお茶を使っています。			ひじきを食べよう ひじきには、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム、血液をつくる鉄、おなかのそうじをする食物せんいなどがたくさんあります。			
	アジのお茶フライ	アジ	茶	パンこ 油 こむぎこ 塩 こしょう					
	ひじきのいために	油あげ ひじき	こんにゃく にんじん えだまめ	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん かつおだし				
	みそ汁	とうふ みそ わかめ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	かつお節 (だし)				
3 (水)	むぎ入りごはん			米 むぎ		594	26.2	305	2.4
	牛乳	牛乳			水分補給は 汁物と飲み物で スープや味噌汁などの汁物には、水分とほどよい塩分があるので、熱中症の予防にもぴったりです。				
	ホイコーロー	ぶた肉 みそ	キャベツ ねぎかねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	さとう 油 てんぷん こま油					しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン
	ワンタンスープ	ぶた肉 たまご みそ	はくさい ねぎかねぎ たら たまねぎ しょうが	こむぎこ てんぷん こま油					しょうゆ 酒 コンソメ 中華スープ 塩 こしょう
ミックスナッツ	そらめめ ひよこめめ		アーモンド 油	塩					
4 (木)	むぎ入りごはん			米 むぎ		577	25.3	435	2.3
	ふりかけ	いわし節 たまご かつお節 のり		ごま さとう 水あめ	塩 しょうゆ みりん	魚を食べて健康に サバ・イワシ・アジなどの青魚には、血液をサラサラにして病気を予防したり、脳の働きをよくする、体によい脂がいっぱいです。			
	牛乳	牛乳							
	イワシのうめに	イワシ	うめ	さとう 水あめ てんぷん	しょうゆ うめず かつお節・いわし節 (だし)				
	きんぴらごぼう	ちくわ	ごぼう こんにゃく にんじん	さとう ごま こま油	しょうゆ みりん トウガラシ				
	ぶたじる	とうふ ぶた肉 みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎかねぎ	さといも	かつお節 (だし)				
5 (金)	げんまい入りパン			パン げんまい		593	26.4	434	2.4
	牛乳	牛乳			豆を食べよう 大豆には、肉や魚と同じ体をつくる働きだけでなく、野菜と同じ体を元気にするビタミンや食物せんいもいっぱいあります。				
	だいずとウィンナーのトマトに	ウィンナー だいず	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	じゃがいも さとう 油					ケチャップ ソース ワイン ツツメ 塩 こしょう
	こまつなとツナのソテー	マグロ (ツナ)	こまつな どうもろこし	油					ツツメ 塩 こしょう
のむヨーグルト	のむヨーグルト								
8 (月)	ちゅうかおこわ	とり肉	たけのこ しょうが しいたけ グリンピース	米 もち米 さとう 油	しょうゆ 酒 塩	590	20.8	283	2.3
	牛乳	牛乳			暑さに負けないぞ！ 「暑さで食欲がない」という時は、たくさん量でなくても、いろいろなものを少しずつ食べましょう。ピリっとしたカレーや中華料理は、食欲がわいてきますね。				
	あげぎょうざ	とり肉 だいず	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ 油 ラード こま油 さとう てんぷん					しょうゆ 塩 魚介エキス ポークエキス
	もやしとにらのソテー	もやし しょうが	キャベツ にら	油					オリーブオイル 塩 こしょう 中華スプ
	わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ ほうれん草						どりがらスープ 中華スプ しょうゆ 塩 こしょう
ふるさと給食の日	むぎ入りごはん			米 むぎ		642	26.0	360	2.1
9 (火)	牛乳	牛乳				清水の味 「折戸なす」 徳川家康公が大好きだったといわれる「折戸なす」。丸い形とツヤツヤとした濃いむらさき色の皮、ぎゅっとつまんだ実が特徴です。			
	くろはんぺんのフライ	黒はんぺん (サバ・イワシ・タラ) だいず		パンこ 油 こむぎこ てんぷん さとう コーンフラワー	塩 みりん				
	おりどなすとあつあげのこまみそいため	あつあげ ぶた肉 みそ	なす (おりどなす) ピーマン	さとう 油 こま	しょうゆ みりん 酒				
	とうがんじる	とり肉	とうがん にんじん ねぎかねぎ		しょうゆ 塩 かつお節 (だし)				
10 (水)	マーガリンパン (1年生はパンはありません)			パン マーガリン		622	23.8	375	2.4
	牛乳	牛乳			成長期に必要なカルシウム 小中学生は、体の土台となる骨が最も成長するため、大人よりもカルシウムが多く必要です。カルシウムの多い牛乳乳製品、海藻や小魚などをすんでとりましょう。				
	やきそば	ぶた肉 あおのり	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん 油 こま					ソース 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう
	ゆでとうもろこし		とうもろこし						塩
りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご							

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g
11 (木)	さくらごはん			米 むぎ	しょうゆ 酒	587	29.2	298	2.3
	そぼろどん	とり肉	たけのこ しいたけ	さとう	しょうゆ 酒 みりん				
	たまごそぼろ	たまご	えだまめ	さとう てんぷん 油	しょうゆ 塩 かつお節				
	牛乳	牛乳							
	つみれじる	いわしつみれ とうふ みそ	だいこん ほぐさい にんじん ねぶかねぎ	ざといも	かつお節(だし)				
みかんゼリー		みかん	さとう						
ふるさと給食の日 むぎ入りごはん						636	22.3	303	1.6
12 (金)	なつやさいの カレーライス	ぶた肉	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト ピーマン しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ 油	とんこつスープ ワインソース ケチャップ チャツネ カレーこしょう	夏の野菜から 元気をもらおう			
	牛乳	牛乳				太陽の光をあびて育った夏にとれる野菜はどれも色あざやかで、体を元気にするビタミンのなかまがたっぷりあります。			
	ゆでえだまめ		えだまめ	★えだまめは、駒越とれたものです。	塩				
にゅうさんきんいんりょう	にゅうさんきん いんりょう								
16 (火)	チキンライス	とり肉	たまねぎ にんじん とうもろこし グリルピース	米 油	ケチャップ コンソメ ワイン 塩 こしょう	555	22.4	408	2.4
	牛乳	牛乳				野菜をいっぱい食べよう			
	オムレツ	たまご		さとう てんぷん 油	塩	体に必要な野菜の量は、1日おおよそ350グラム。色の濃い野菜とすい野菜を組み合わせ、毎食野菜をたくさん食べることを意識しましょう。			
	やさいスープ	ぶた肉 わかめ	キャベツ にんじん ほうれん草	じゃがいも	とんこつスープ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう				
りんごデザート		りんご		さとう					
17 (水)	むぎ入りごはん			米 むぎ		561	24.4	368	1.8
	牛乳	牛乳				和食を食べて健康に			
	シシャモのからあげ	シシャモ		油 こむぎこ てんぷん さとう	塩	ごはんに汁物、魚、豆、野菜のこ、海そうなどを合わせた日本の食事は、食物せんいや無機質も多く、とてもヘルシーです。			
	だいずのいそに	だいず 油あげ ひじき	にんじん ごんじゃく さやいんげん	さとう 油	しょうゆ かつお節(だし)				
みそしる	とうふ わかめ	たまねぎ こまつな	じゃがいも	かつお節(だし)					
ふるさと給食の日 わかめごはん						609	25.5	291	2.3
18 (木)	牛乳	牛乳		★給食のぶた肉は、いつも静岡産です。	塩 こむぎこ てんぷん さとう	つかれた体を助ける ぶた肉			
	やき肉	ぶた肉	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	油	しょうゆ 酒	ぶた肉には、ごはんやパンなどの炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1がたくさんあります。ビタミンB1が足りないといつかれやすくなります。			
	いものこじる	とうふ	だいこん ほぐさい にんじん ねぶかねぎ	ざといも	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし)				
	れいとうみかん		みかん						
ふるさと給食の日 くらざとうパン						544	23.8	411	2.4
19 (金)	牛乳	牛乳				夏休みも 早ね 早起き しっかり朝ごはん			
	なつやさいのチーズやき	まぐろ(ツチ) チーズ パーコン	たまねぎ かぼちゃ トマト とうもろこし なす	マヨネーズ 油	コンソメ 塩 こしょう				
	肉だんごとやさいのスープ	とり肉 ぶた肉 だいず わかめ	もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが しいたけ	ラード さとう	とりがらスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう				
	ぶどうゼリー		ぶどう	さとう					

夏の飲み物、あなたは何を飲みますか？

夏の飲み物の 飲み方の7つのポイント！			
おやつのはきは、麦茶や牛乳を飲む。	清涼飲料を水の代わりにしない。	清涼飲料は冷蔵庫に常備しない。	食事の前には清涼飲料を飲まない。
	外出するときは、お茶を持っていく。	甘さを感じにくくなるので、清涼飲料は冷やしすぎない。	清涼飲料を飲むときはコップなどにつぎ分ける。

注意

- ★めん工場では、製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
- ★パン工場では、製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンなどが混入する可能性があります。
- ★給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。

○ 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合にとれる栄養量です。
 ○ 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
 ○ 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
 ○ 魚を使った料理では、小骨が残っている場合があるので注意しましょう。

※「食育ブック(少年写真新聞社)」「給食だより素材(健学社)」のイラストを使用しています。