

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1火	○	スパゲッティなすいり ミートビーンズソース	ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	スパゲッティ 油 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす	赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょう油 塩 こしょう ナツメグ	616 27.7
		こんにゃくサラダ		油	こんにゃく キャベツ コーン にんじん えだまめ 玉ねぎ	しょう油 酢 塩 こしょう 粒マスタード	
2水	○	むぎごはん		米 麦			580 23.1
		さばのカレーふうみやき	さば			しょう油 みりん カレー粉	
		ミニトマト			ミニトマト		
		みそしる	油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 長ねぎ	だし昆布 煮干し	
3木	○	ひやしきつねうどん	油揚げ	うどん 砂糖	干しいたけ 長ねぎ 小松菜	だし昆布 けずり節 酒 しょう油 みりん 塩	586 22.8
		かぼちゃのそぼろ あんかけ	とり肉	油 砂糖 でん粉	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ さやいんげん	酒 みりん 薄口しょう油 塩	
4金	○	キムチピビンバ	ぶた肉 たまご	米 麦 油 でん粉 ごま油 砂糖	にんにく 長ねぎ キムチ にんじん 小松菜 もやし	酒 しょう油 甜面醬 酢 コチュジャン	587 25.6
		わかめスープ	とり肉 わかめ	油 ごま	たけのこ にんじん キャベツ 長ねぎ	鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
		れいとうみかん			冷凍みかん		
7月	○	ちらしずし	油揚げ 高野豆腐 のり	米 砂糖	干しいたけ かんぴょう にんじん たけのこ さやいんげん	だし昆布 酒 酢 塩 みりん しょう油	566 19.3
		そうめんじる	とり肉 かまぼこ	そうめん ぶ	にんじん おくら	だし昆布 けずり節 酒 みりん 塩 薄口しょう油	
		たなばたゼリー	粉寒天 ゼラチン カルピス	砂糖	もも缶 ナタデココ		
8火	○	くろパン		黒パン			574 21.1
		こめこのとうにゅう シチュー	ベーコン 豆乳	じゃがいも オリーブ油 米粉	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		カリカリサラダ		油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 しょう油 塩 こしょう からし チリパウダー	
9水	○	チキンライス	とり肉	米 麦 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース しょう油 塩 こしょう	660 19.9
		こまつなサラダ		油 砂糖	小松菜 コーン キャベツ にんじん レモン果汁	酢 塩 こしょう からし しょう油	
		クッキーケーキ	たまご	バター 砂糖 薄力粉	干しぶどう	ラム酒	
10木	○	えだまめごはん	ちりめんじゃこ	米 麦	えだまめ	だし昆布 酒 塩	561 25.1
		しろみぎかなのなんばん づけ	メルルーサ	でん粉 薄力粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ きゅうり	酒 酢 薄口しょう油 みりん 一味唐辛子	
		キャベツとあつあげの みそしる	生揚げ みそ		キャベツ 長ねぎ 小松菜	煮干し	
11金	○	ゆかりごはん		米 麦	ゆかり		579 24.5
		うまに	とり肉 高野豆腐 さつま揚げ	油 じゃがいも 砂糖	にんじん こんにゃく	酒 みりん しょう油	
		ごまあえ		ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん ほうれん草	しょう油	
14月	○	チンジャオロースめん	ぶた肉 みそ	中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン	酒 しょう油 豆板醤 塩 オイスターソース ケチャップ	661 28.2
		ファイバーボール	おから たまご 豆乳 チーズ	薄力粉 砂糖 油		塩 ベーキングパウダー	
15火	○	むぎごはん		米 麦			557 28.1
		わふうミートローフ	ぶた肉 豆腐 高野豆腐	ごま油 ごま	玉ねぎ にんじん しょうが	塩 こしょう しょう油	
		おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのき	しょう油 酒	
		みそしる	豆腐 油揚げ わかめ みそ		長ねぎ	だし昆布 煮干し	
16水	ヨーグルト のむ	なつやさいカレー	とり肉	米 麦 油 はちみつ 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご トマト かぼちゃ なす アスパラガス 赤ピーマン	赤ワイン 鶏がら 塩 こしょう ケチャップ カレー粉 しょう油 ウスターソース	619 18.0
		オニオンドレッシング サラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 切干だいこん コーン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均値	595 23.6
基準値	650 26.8

今月の行事食など

- 7日(月) 七夕献立
- 9日(水) 開校記念お祝い献立

今月の地場産野菜は…

じゃがいも トマト  
玉ねぎ きゅうり



# 給食だより

厳しい暑さが続いています。暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がボーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ  
や食べすぎに注意



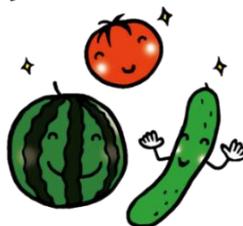
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかや胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



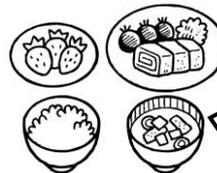
楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

### どんな朝ごはんを食べていますか？

どれか1品だけ？



2品？



3品以上だと…  
栄養バランスが  
グーンとアップ！！

朝ごはんを食べているといっても、ふりかえてみたことはありますか？

「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの人は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。

夕ごはんの残りを食べる、ゆで卵を作るなど、少しのくふうで栄養価がアップしますので自分なりに考えてみましょう。

### 作ってみませんか？ ～味噌ポテト～

6月の給食で出した料理のレシピです。味噌ポテトは埼玉県秩父地方の郷土料理です。給食で出したときにも残りが少なく、人気の料理でした。

ご家庭でもぜひ作ってみてください。



#### 【材料—4人分—】

じゃがいも 400g  
薄力粉 大さじ5  
片栗粉 大さじ1/2  
水 大さじ3  
揚げ油 適量

#### 【たれ】

酒 小さじ1  
みりん 小さじ1と1/2  
砂糖 大さじ2弱  
赤味噌 大さじ1と1/3  
水 大さじ1強

#### 【作り方】

- ①じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。
- ②薄力粉、片栗粉、水を合わせて衣を作る。(水は衣のかたさを見て調整してください。)
- ③①の水をきり、衣をつけて180℃程度の油で揚げる。
- ④調味料を混ぜて加熱し、たれを作る。
- ⑤③に④を入れ、混ぜ合わせる。

