

令和5年 7月 よていこんだてひょう

日義小中学校

| 日 | 献立名 | 赤の食品 血や肉になる | | 緑の食品 体の調子を整える | | 黄の食品 熱や力になる | | エネルギー | 左数値 |
|-----|---------------------------------------|---|---------------------|---------------------|---|--------------------------------------|-----------------------|---|-----|
| | | | | | | | | たんぱく質 | 小学校 |
| | | | | | | | | 脂質 | 右数値 |
| | | | | | | | | 食塩相当量 | 中学校 |
| 3月 | ごはん なめこの味噌汁 牛乳 トピウオの蒲焼 カリカリ梅あえ | 絹ごし豆腐,米みそ(淡色辛みそ),とびうお | カットわかめ,煮干し(いわし),牛乳 | 糸みつば,にんじん | なめこ,しょうが,キャベツ,きゅうり,梅(塩漬) | 水稲穀粒(精白米),かたくり粉,三温糖 | 米ぬか油 | 627 815 kcal 29.8 35.8 g 16.7 20.0 g 2.8 3.4 g | |
| 4火 | ごはん チキンポトフ 牛乳 キムチースッキーニ ダイコンサラダ | 鶏若鶏肉モモ(皮なし),ガラスープ,ロースハム | プロセスチーズ,牛乳 | にんじん,こねぎ,赤ピーマン | 玉葱,キャベツ,はくさい(キムチ漬け),大根(つぼ漬け),スッキーニ,だいこん,きゅうり,とうもろこし(冷凍) | 水稲穀粒(精白米),じゃがいも | 米ぬか油,ごま油 | 612 796 kcal 20.9 25.1 g 19.2 23.0 g 2.9 3.5 g | |
| 5水 | スパゲティー ミートソース 牛乳 シーザーサラダ ももっこゼリー | 豚ひき肉,ロースハム | パルメザンチーズ(粉),牛乳 | にんじん,パセリ,トマト缶詰(ダイス) | 玉葱,セロリー,にんにく,シタス,きゅうり,赤たまねぎ,レモン(果汁,生) | スパゲティー(乾),三温糖,薄力粉,クルトン,ももゼリー | オリーブ油,マヨネーズ(卵黄型),米ぬか油 | 662 861 kcal 29.7 35.6 g 27.4 32.9 g 2.2 2.6 g | |
| 6木 | ごはん 大根の味噌汁 牛乳 山賊焼 キャベツのレモンあえ | 油揚げ,米みそ(淡色辛みそ),鶏若鶏肉ムネ(皮なし) | 煮干し(いわし),牛乳 | ごまつな,にんじん | だいこん,ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,レモン(果汁,生) | 水稲穀粒(精白米),かたくり粉,三温糖 | 米ぬか油 | 625 813 kcal 31.9 38.3 g 19.7 23.6 g 2.3 2.8 g | |
| 7金 | ごはん 七タ汁 三色そばろ丼 牛乳 五色の短冊サラダ 夜空の星ゼリー | 蒸しかまぼこ,厚削り(かつお),液卵,鶏若鶏肉ひき肉 | アガー,牛乳 | にんじん,オクラ,糸みつば | だいこん,たけのこ(水煮),えだまめ(冷凍),きゅうり,ぶどう(濃縮還元ジュース) | 水稲穀粒(精白米),そうめん,ひやむぎ(乾),三温糖,こんにやく,上白糖 | 米ぬか油,ごま(いり),ごま油 | 729 948 kcal 31.2 37.4 g 22.7 27.2 g 2.9 3.5 g | |
| 10月 | ごはん 焼麩のすまし汁 牛乳 豚の辛味噌焼 納豆あえ | 厚削り(かつお),豚ロース(脂肪なし),米みそ(淡色辛みそ),挽きわり納豆 | 牛乳 | にんじん,糸みつば,ほうれんそう | はくさい,だいこん,干し椎茸,しょうが,にんにく,キャベツ | 水稲穀粒(精白米),焼きふ(観世ふ),三温糖 | ごま油 | 611 794 kcal 30.1 36.1 g 18.0 21.6 g 2.5 3.0 g | |
| 11火 | ごはん 麻婆豆腐丼 牛乳 バンバンジー キャロットゼリー | 木綿豆腐,豚ひき肉,ガラスープ,米みそ(淡色辛みそ),鶏若鶏肉ささ身 | アガー,牛乳 | 赤ピーマン,にんじん | 玉葱,たけのこ(水煮),ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,りょくとうもやし,きゅうり,パプリカ,濃縮還元ジュース | 水稲穀粒(精白米),三温糖,かたくり粉,上白糖 | 米ぬか油,ごま(すりごま),ごま油 | 633 823 kcal 26.4 31.7 g 20.2 24.2 g 1.6 1.9 g | |
| 12水 | 米粉パン ウィンナーポトフ 牛乳 タンドリーチキン 揚げじゃこサラダ | ウィンナー,ガラスープ,鶏若鶏肉モモ(皮なし) | ヨーグルト,しらす干し,牛乳 | にんじん,こねぎ,みずな | キャベツ,玉葱,にんにく,だいこん | コッパン,じゃがいも,三温糖 | 米ぬか油,ごま油 | 606 788 kcal 31.8 38.2 g 20.2 24.2 g 3.1 3.7 g | |
| 13木 | ごはん アジフライ タルタルソース 豚汁 コールスローサラダ 牛乳 | 豚ばら(脂身付),米みそ(淡色辛みそ),まあじ | 煮干し(いわし),牛乳 | にんじん | だいこん,ごぼう,ねぎ,玉葱,きゅうり,セロリー,キャベツ,レモン(果汁,生) | 水稲穀粒(精白米),こんにやく,薄力粉,パン粉(乾燥),三温糖 | 米ぬか油,マヨネーズ(卵黄型) | 724 941 kcal 30.2 36.2 g 29.4 35.3 g 2.7 3.2 g | |
| 14金 | ごはん ソーキ汁 牛乳 タコライス レタスカプレーゼ | 豚ばら(脂身付),厚削り(かつお),豚ひき肉 | こんぶ(素干し),プロセスチーズ,牛乳 | にんじん,こねぎ,トマト | だいこん,玉葱,しょうが,セロリー,にんにく,レタス | 水稲穀粒(精白米),三温糖 | 米ぬか油,オリーブ油 | 701 911 kcal 29.1 34.9 g 29.0 34.8 g 2.7 3.2 g | |
| 18火 | 麦ごはん ワカメの味噌汁 親子丼 カツノリ和え 牛乳 | 米みそ(淡色辛みそ),鶏若鶏肉モモ(皮なし),カラスープ,厚削り(かつお),かつお節 | カットわかめ,煮干し,きざみのり,牛乳 | 糸みつば,にんじん | だいこん,ねぎ,玉葱,キャベツ,きゅうり | 水稲穀粒(精白米),おおむぎ(米粒麦),じゃがいも,三温糖 | | 601 781 kcal 27.9 33.5 g 13.2 15.8 g 2.9 3.5 g | |
| 19水 | 冷中華麺 冷中華スープ 牛乳 カップ焼売 冷中華具材 ミニトマト | ガラスープ,豚ひき肉,液卵,ロースハム | 牛乳 | にんじん,ミニトマト | 玉葱,生しいたけ(菌床栽培,生),グリーンピース(冷凍),しょうが,りょくとうもやし,きゅうり | 中華めん(生),三温糖,かたくり粉 | ごま油,米ぬか油,ごま(いり) | 724 941 kcal 33.5 40.2 g 27.2 32.6 g 3.3 4.0 g | |
| 20木 | ごはん シーフードカレー ツナサラダ スイカ 牛乳 | えび(冷凍),いか(冷凍),ほたてがい(貝柱),カラスープ,まぐろ缶詰(油漬ルーフト) | 牛乳 | にんじん,赤ピーマン | 玉葱,しょうが,にんにく,リンゴペースト,キャベツ,きゅうり,レモン(果汁,生),すいか | 水稲穀粒(精白米),じゃがいも,薄力粉,三温糖 | 米ぬか油 | 638 829 kcal 21.8 26.2 g 19.4 23.3 g 2.0 2.4 g | |

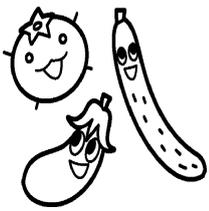
◎ 7(金)は七夕特別献立です。

※ 5(水)~7(金)は小学5年が新居町交流のため欠食です。

※ 13(木)~14(金)は中学2年が職業体験のため欠食です。

※ 14(金)~18(火)は中学1年が登山学習のため欠食です。

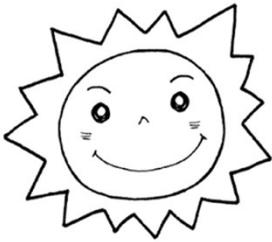
※ 都合により、献立を変更する場合があります。



食育だより 7月号

日義小中学校
学校栄養職員
大沢 貴将

梅雨が明けると、空がまぶしく感じられる季節となって、いよいよ本格的な夏が始まります。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスの良い食事と規則正しい生活を続ける事が大切です。また、熱中症になりやすい季節でもあるので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



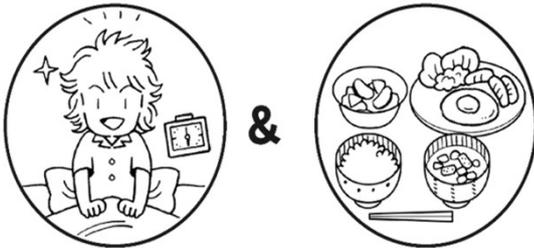
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんめくまでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にか会えなくなってしまったとのこと。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

