

給食だより 7月号

7月の地産地消

米 じゃがいも たまねぎ にんにく
とうもろこし 干しいたけ 若さのみそ
ゆずみそ だいず ちりめんじゃこ

7月のかみかみ献立

6日(木) ひよこ豆のスープ
とうもろこし
13日(木) じゃこのカミカミサラダ

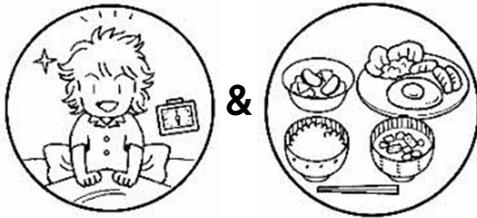
もうすぐ夏休みがやってきます。長期の休みは不規則な生活になりがちですが、成長が著しい子ども達は、自分の適量をバランスよく規則正しく食べることが大切です。このことは、暑さに負けない体づくりにもつながります。毎日の食事作りに悩んだら、ぜひ毎月の献立表を参考にさせていただけたらと思います。

***** 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう *****



元気ポイント①

まずは **早起き&朝ご飯**



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、生活リズムを整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。



元気ポイント②

水分補給をしよう



普段の水分補給は水や麦茶で十分ですが、運動などでたくさん汗をかくときは、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ことをおすすめします。



元気ポイント③

間食は時間と量を決めよう



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、夏バテ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、だらだら食べ続けないようにしましょう。

☆ 献立表 ここに注目! ☆

毎月配布している献立表の見方を掲載します。

毎日必ず主食があります。主食には炭水化物が多く含まれ、運動したり勉強したりするための大切なエネルギー源です。

カルシウムがたくさん含まれる牛乳またはヨーグルトを毎日出しています。休み中はカルシウムが不足しがちになるので、牛乳や乳製品を積極的にとりましょう。



給食では、このようなことに気をつけて献立を考えています。ご家庭での食事作りの参考にしてください。

日	曜日	パン はん	牛乳	おかず	ざいりょう名			家庭でとくにとりたいたいのもの	たんぱく質	
					ねつや力になるもの	体をつくるもの	体のちようしをととのえるもの		5歳以上	小学生
1	木	あげパン	○	きりぼしだいこんのソーポフ	パン あぶら さとう オリーブ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン カクテルワインナー	きりぼしだいこん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	まのりい	556	19.3
									694	22.9

材料は、三色食品群の「黄」「赤」「緑」の3つのグループに分けて記載しています。特に、緑の食材(体のちようしをととのえるもの)は多くの種類を使っており、**市内産の食材**や旬の食材を積極的に取り入れています。

エネルギー量やたんぱく質の量は、文科省策定の「学校給食摂取基準」を元に、毎日基準値に収まるよう考えています。(※摂取基準はあくまで全国平均であり、必要量には個人差があります。)

令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ「もりもり食べよう! “魅力めし”」



昆布の佃煮

細切り昆布を砂糖・しょうゆ・酒・みりんできれいに味付けし、最後にごまとかつお節を混ぜて仕上げます。

お米一口メモ ③お米の歴史

稲は今から約7000年前に、インドのアッサム地方で栽培が始まったとされています。日本へは縄文時代に稲が伝わり、弥生時代に入ると水田での稲作が各地に広まりました。

相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!



7月こんだて

令和5年度

相生市学校給食会

日	曜 日	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつや力になるもの	体をつくるもの	体のちよしをとのえるもの		kcal	g
3	月	ごはん	○	とりてばもとのてりに ひやむぎサラダ もずくじる	ごはん さとう くろざとう ひやむぎ ラー油 ごま油	ぎゅうにゅう とりにく ゆずみそ もずく ベーコン とうふ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまごるい	612	29.4
4	火	ごはん	○	かんとうに わかさのみそのみそしる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく がんとどき あつあげ とうふ わかさのみそ	とうがん こんにゃく かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	さかなるい	602	22.8
5	水	ごはん	ジョア	あつあげのすぶたふう ちゅうかふうかきたまじる	ごはん でんぷん あぶら さとう	ジョア とりにく あつあげ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん ビーマン だけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが	くだもの るい	570	26.0
6	木	ぶどうパン	○	にくだんごのトマトにこみ ひよこまめのスープ とうもろこし	ぶどうパン さとう オリーブ油 でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう にくだんご ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト缶 キャベツ レモン果汁 とうもろこし	かいそう るい	571	24.2
7	金	(七夕献立) ごはん	○	アジのなんばんづけ もやしのしおこんぶあえ ばちじる たなばたゼリー	ごはん でんぷん あぶら さとう ばち ゼリー	ぎゅうにゅう アジ しおこんぶ かまぼこ うすあげ	たまねぎ にんじん パセリ もやし キャベツ ほししいたけ ねぎ	しゅじつ るい	602	24.4
10	月	ごはん	○	だしまきたまご なすのあかみそいため とうがんのすましじる	ごはん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう だしまきたまご ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	なす キャベツ にんじん ビーマン とうがん たまねぎ ねぎ	きのこるい	560	22.5
11	火	(特色ある献立) ごはん	○	かつおカツ ごしきあえ いもだんごじる こんぶのつくだに	ごはん あぶら さとう いもだんご こま	ぎゅうにゅう かつおカツ けずりぶし とりにく こんぶ	キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ しめじ ねぎ	いもるい	548	19.5
12	水	なつやさい カレー ライス	○	コールスローサラダ ふくしんづけ パイナップル	ごはん あぶら さとう オリーブ油	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ビーマン キャベツ コーン レモン果汁 ぶくしんづけ パイナップル	さかなるい	611	21.5
13	木	パン	○	じゃこのカミカミサラダ かぼちゃのポターージュ ライチゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも バター ゼリー	ぎゅうにゅう ちいめんじゃこ ベーコン	きりほしだいこん こまつな にんじん ゆず果汁 かぼちゃ たまねぎ パセリ	まめるい	586	20.2
14	金	ごはん	ジョア	あげどりのレモンづけ ひじきまめ ぶたもやしスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま油 ラー油	ジョア とりにく だいず ひじき うすあげ ぶたにく けずりぶし みそ	レモン こんにゃく にんじん いんげん にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ	ぎゅう にゅう	579	24.1
									702	28.7

※物資の入手の都合で変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

作ってみませんか？ 特色ある献立 ☆魅力めし☆



『キムタクごはん』 ※4月実施

材料(4人分) ※1人分の目安は小学校中学年の分量

- ごはん … お茶碗4杯分
- 白菜キムチ … 60g
- 千切りたくあん… 20g
- ベーコン … 20g



- ① キムチはざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 千切りたくあんは、汁気を切る。
- ③ フライパンを熱し、ベーコンを炒める。
- ④ キムチとたくあんを加え、さっと炒める。
- ⑤ ④とごはんを混ぜ合わせる。

『ツナみそそぼろ』 ※5月実施

材料(4人分) ※1人分の目安は小学校中学年の分量

- ツナ … 80g
- おろし生姜 … 1.2g
- みそ … 8g (小さじ1と1/3)
- 砂糖 … 4g (小さじ1と1/3)
- 酒 … 4g (小さじ1)
- みりん … 4g (小さじ2/3)



- ① 鍋に生姜、調味料、ツナを入れる。
- ② 焦げないように、混ぜながら加熱する。