

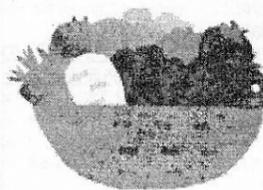
# 令和元年7月 小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 258

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)																																					
<p>かきたまじる 30(あ) たまご 20(あ) かまぼこ 5(あ) ごまつな 10(あ) たまねぎ 10(あ) えのきたけ 3(あ) にんじん 5(あ) あかみそ 3(あ) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 25 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 さけ 0.5 みりん 1 でんぶん 0.5(き)</p> <p>ひじきちりめん 75(き) ごめ 75(き) ひじきちりめん 23(あ) ごはんのもと 23(あ) とりレバーの あまみそあえ 30(あ) とりにく 10(あ) しょうが 0.2(あ) こいくちしょうゆ 0.6 さけ 0.8 でんぶん 6(き) あげあぶら 2(き) しろごま 1(き) あかみそ 0.8(あ) さとう 0.7(き) ウスターソース 22 みりん 0.6</p> <p>ちゅうかあえ 7(あ) やきぶた 20(あ) もやし 5(あ) にんじん 5(あ) しょうが 0.1(あ) すりごま 0.4(き) うすくちしょうゆ 1.6 す 0.2 さとう 0.3 ごまあぶら 0.2</p> <p>631   262   19.7</p>	<p>コーンチャウダー セルフドッグ ベーコン 10(あ) ウイナ 28(あ) じゃがいも 30(き) ケチャップ 4.8 たまねぎ 20(あ) さとう 0.8(き) ホールコーン 15(あ) ウスターソース 0.8 にんじん 10(あ) のうこうソース 0.8 むきえだまめ 6(あ) でんぶん 0.2(き) とりがらすープ 8 ポークフィオン 2 ぎゅうにゅう 20(あ) キャベツソテー ナチュラルチーズ 2(あ) キャベツ 15(あ) だっしゅんにゅう 2(あ) にんじん 5(あ) マーガリン 3(き) あぶら 0.15(き) はいせんこむぎこ 3(き) カレーこ 0.07 あぶら 0.7(き) クミン 0.01 しお 0.38 しお 0.15 こしょう 0.02 こしょう 0.01 しろワイン 1</p> <p>えだまめ 10(あ) しお 0.1</p> <p>パンにウイナとキャベツソテーをはさんでください!</p> <p>634   26.5   26.7</p>	<p>ホイコーローどんぶり ツナとごまつなのサラダ ぶたにく 30(あ) ツナ 10(あ) キャベツ 50(あ) ごまつな 30(あ) たまねぎ 30(あ) ホールコーン 10(あ) にんじん 15(あ) ドレッシングクラス1ぼん (やさしいっぱいわふう) たけのこ 10(あ) にら 2(あ) しょうが 0.5(あ) にんにく 0.3(あ) こいくちしょうゆ 6 さとう 2.75(き) さけ 0.8 ごまあぶら 0.3(き) でんぶん 6(き) あげあぶら 3(き) あぶら 0.2(き) ポークフィオン 5 こしょう 0.04 あかみそ 2(あ) テンメンジャン 1 みりん 0.5</p> <p>ヨーグルト 1(あ) ヨーグルト 1(あ)</p> <p>677   26.0   19.5</p>	<p>ハヤシライス ドレッシングサラダ ぶたにく 30(あ) チキンハム 5(あ) じゃがいも 30(き) きゅうり 10(あ) たまねぎ 80(あ) キャベツ 25(あ) にんじん 20(あ) にんじん 5(あ) にんにく 0.1(あ) あぶら 0.1(き) とりがらすープ 6 ドレッシングクラス1ぼん (サウザンアイランド) ポークフィオン 3 ナチュラルチーズ 1(あ) だっしゅんにゅう 1.5(あ) マーガリン 3(き) はいせんこむぎこ 6(き) にがり 8(あ) あぶら 2.7(き) しお 0.06 ケチャップ 9 こしょう 0.01 トマトピューレ 7(あ) でんぶん 2(き) ウスターソース 25 あげあぶら 1(き) のうこうソース 25 あかワイン 1.5 さとう 0.05(き) しお 0.05 こしょう 0.03</p> <p>646   22.3   17.7</p>	<p>すまし汁 すしごはん とりにく 10(あ) ごめ 65(き) ちらしめしほし 10(あ) す 11 ほしわかめ 0.3(あ) さとう 65(き) ピーマン 7(き) しお 0.65 ごまつな 7(あ) えのきたけ 5(あ) あおなご 5(あ) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.4 さけ 1 みりん 1 しお 0.15</p> <p>ちゅうかあえ 2(あ) にんじん 10(あ) ごぼう 5(あ) ほししいだけ 0.3(あ) さやいんげん 3(あ) ちりめんじゃこ 2(あ) けずりぶし 1 だしこんぶ 0.1 さとう 1.6(き) うすくちしょうゆ 2.5 みりん 2 きんしたまご 15(あ)</p> <p>やきしししゃも 10(あ) しししゃも 10(あ)</p> <p>たなばたデザート 1(き)</p> <p>608   23.4   13.2</p>																																					
<p>とりレバーの あまみそあえ ちゅうかあえ ひじきちりめん かきたまじる ごはん</p>	<p>えだまめ キャベツソテー コーンチャウダー セルフドッグ 2ぼん</p>	<p>ホイコーローどんぶり ヨーグルト ごはん ツナとごまつなのサラダ</p>	<p>ハヤシライス ごはん ドレッシング サラダ</p>	<p>すまし汁 すしごはん やきしししゃも 1びき</p>																																					
<p>そぼろに さわらのピリからやき ぎゅうミンチ 20(あ) さわら 18(あ) ひらてん 10(あ) にんにく 0.05(あ) じゃがいも 60(き) トウバンジャン 0.15 たまねぎ 30(あ) こいくちしょうゆ 2 にんじん 15(あ) さけ 1 むきえだまめ 5(あ) さとう 2(き) けずりぶし 2 さとう 1.4(き) ごまあぶら 0.1(き) みりん 1 こいくちしょうゆ 3.7 こしょう 0.03 あぶら 0.2(き) どうもろこし 1(あ)</p> <p>ゆでとうもろこし 674   28.2   18.4</p>	<p>スープ煮 ぶたにくの トマトソース ウイナ 10(あ) ぶたにく 45(あ) じゃがいも 45(き) たまねぎ 5(あ) たまねぎ 20(あ) トマト(かん) 3(あ) キャベツ 15(あ) しお 0.1 にんじん 15(あ) こしょう 0.02 ズッキーニ 5(あ) しろワイン 1 セロリー 0.8(あ) でんぶん 0.3(き) とりがらすープ 6 ケチャップ 6 ポークフィオン 2 のうこうソース 1 しお 0.1 あぶら 0.2(き) こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 2 さとう 0.25(き)</p> <p>ごぼうサラダ チキンハム 5(あ) ごぼう 10(あ) ホールコーン 5(あ) にんじん 3(あ) しろごま 0.4(き) うすくちしょうゆ 0.8 さとう 0.4(き) あぶら 0.1(き) ドレッシングのせりごまクラス1ぼん</p> <p>604   28.1   20.9</p>	<p>とんじる おにぎり ぶたにく 10(あ) ごめ 50(き) とうふ 20(あ) しお 0.3 じゃがいも 20(き) しろごま 1(き) にんじん 10(あ) しお 0.1 ごぼう 10(あ) つきごんにゃく 10 あおなご 5(あ) けずりぶし 2 あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ)</p> <p>ごまあえ ツナ 10(あ) ごまつな 8(あ) キャベツ 15(あ) にんじん 5(あ) すりごま 1(き) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 0.3(き) みりん 0.8</p> <p>631   26.0   25.3</p>	<p>なつやさいの カレーライス ひじきのサラダ ぶたにく 25(あ) ひじき 0.8(あ) じゃがいも 40(き) あぶらあげ 3(あ) たまねぎ 40(あ) にんじん 5(あ) にんじん 15(あ) ホールコーン 10(あ) なす 10(あ) むきえだまめ 6(あ) ピーマン 5(あ) さとう 0.4(き) りんごピューレ 5(あ) こいくちしょうゆ 0.5 しょうが 0.1(あ) さけ 0.5 にんにく 0.05(あ) ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう) あぶら 0.2(き) はちみつ 0.4(き) とりがらすープ 6 ポークフィオン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 3 しお 0.1 こめカレールフ? 8(き) こめカレールフ? 8(き) でんぶん 0.5(き)</p> <p>キャンディチーズ 2(き) キャンディチーズ 2(き)</p> <p>661   23.2   18.3</p>	<p>やさいスープ さかなフライ ベーコン 10(あ) あじ 18(あ) キャベツ 30(あ) さけ 1 じゃがいも 25(き) こむぎこ 4(き) たまねぎ 20(あ) しお 0.07 にんじん 7(あ) こしょう 0.02 さやいんげん 3(あ) パンこ 6(き) セロリー 0.8(あ) あげあぶら 6(き) とりがらすープ 8 ポークフィオン 2 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3</p> <p>チンゲンサイの ドレッシングあえ さきみつく 7(あ) チンゲンサイ 20(あ) にんじん 3(あ) こいくちしょうゆ 1 さとう 1.1(き) みりん 0.3 す 1</p> <p>チョコマーガリン 10(き) チョコマーガリン 10(き)</p> <p>671   27.6   28.8</p>																																					
<p>さわらのピリからやき ゆでとうもろこし ごはん そぼろに</p>	<p>ぶたにくの トマトソース スープに</p>	<p>ごまあえ とりのからあげ おにぎり とんじる</p>	<p>なつやさいの カレーライス ごはん ひじきのサラダ</p>	<p>コッペパン チョコマーガリン チンゲンサイの ドレッシングあえ さかなフライ やさいスープ</p>																																					
<p>うみ 海の日 673   29.9   27.1</p>	<p>16(火) ベビーパン ぎゅうにゅう イタリアン スパゲティ ローストチキン ウイナ 15(あ) とりにく 18(あ) チキンハム 10(あ) しょうが 0.1(あ) スパゲティ 30(き) さけ 2 たまねぎ 40(あ) さとう 1.2(き) にんじん 10(あ) こいくちしょうゆ 3.2 ピーマン 5(あ) みりん 1 しめじ 3(あ) あかワイン 1 しお 0.01 こしょう 0.02 あぶら 1(き) ケチャップ 15 ウスターソース 3 のうこうソース 3</p> <p>キャベツサラダ キャベツ 25(あ) きゅうり 5(あ) にんじん 5(あ) マヨネーズクラス1ぼん (き)</p> <p>697   23.7   21.3</p>	<p>17(水) ごはん ぎゅうにゅう とうがんの うすくすじる とんカツ とりにく 15(あ) ぶたヒレにく 18(あ) とうがん 25(あ) しお 0.07 ごまつな 10(あ) こしょう 0.01 にんじん 7(あ) こむぎこ 4(き) ほししいだけ 0.3(あ) パンこ 6(き) みつば 5(あ) あげあぶら 2.5(き) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 でんぶん 2(き) みりん 0.3 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 3 ツナ 5(あ) きゅうり 10(あ) キャベツ 20(あ) ホールコーン 10(あ) ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう)</p> <p>ツナサラダ ツナ 5(あ) きゅうり 10(あ) キャベツ 20(あ) ホールコーン 10(あ) ドレッシング クラス1ぼん (やさしいっぱいわふう)</p> <p>とうにゅう デザート 1(き)</p> <p>673   29.9   27.1</p>	<p>【7月分平均栄養量】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">エネルギー kcal</th> <th rowspan="2">たんぱく質 %</th> <th rowspan="2">しじょう %</th> <th rowspan="2">カルシウム mg</th> <th rowspan="2">てつ mg</th> <th colspan="4">ビタミン</th> </tr> <tr> <th>A μgRE</th> <th>B1 mg</th> <th>B2 mg</th> <th>C mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>650</td> <td>13~20 ※1</td> <td>20~30 ※2</td> <td>350</td> <td>3.0</td> <td>200</td> <td>0.40</td> <td>0.40</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>651</td> <td>15.9</td> <td>29.6</td> <td>349</td> <td>2.9</td> <td>365</td> <td>0.49</td> <td>0.63</td> <td>33</td> </tr> </tbody> </table> <p>※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20% ※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%</p>	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじょう %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン				A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20	651	15.9	29.6	349	2.9	365	0.49	0.63	33	<p>【栄養三色】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>赤(あ)</th> <th>黄(き)</th> <th>緑(み)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無糖質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海苔</td> <td>熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・糖質】 穀類・芋・豆・砂糖</td> <td>体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無糖質】 野菜・果物</td> </tr> </tbody> </table> <p>※太字は地産地消の食材です。 ※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。 ※ちりめんじゃこ・小魚・海苔類には、えび・かにが入っている場合があります。</p>	赤(あ)	黄(き)	緑(み)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無糖質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海苔	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・糖質】 穀類・芋・豆・砂糖	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無糖質】 野菜・果物
エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじょう %	カルシウム mg						てつ mg	ビタミン																															
				A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg																																		
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20																																	
651	15.9	29.6	349	2.9	365	0.49	0.63	33																																	
赤(あ)	黄(き)	緑(み)																																							
血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無糖質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海苔	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・糖質】 穀類・芋・豆・砂糖	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無糖質】 野菜・果物																																							
<p>ベビーパン キャベツサラダ ローストチキン イタリアンスパゲティ</p>	<p>とんカツ とうにゅう デザート ツナサラダ ごはん とうがんの うすくすじる</p>	<p>とうにゅう デザート ツナサラダ ごはん とうがんの うすくすじる</p>	<p>【栄養三色】</p>	<p>【栄養三色】</p>																																					

# 太子町学校給食だより



## なつやさい こんだて ～夏野菜の献立～

### ゆで枝豆 (2日)



さやごと塩ゆでにします。  
豆をさやから出して食べましょう。  
枝豆にはビタミン、たんぱく質、カルシウムや鉄などが含まれ栄養満点です。

### ゆでとうもろこし (8日)



給食センターで朝から1本ずつ皮をむき、4つに切って大きな釜でゆでます。おなかのそうじをする食物繊維を多く含みます。

### とうがんのうすくず汁 (17日)



すいかに似た大きな野菜です。  
体の水分を調節するはたらきがあります。

太陽の光をいっぱい浴びた色とりどりの夏野菜が出てくる季節です。たっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維などが私たちの健康を守ってくれます。

## ゴーヤチップスを作ってみませんか



### 材料

ゴーヤ	1本
もみ塩	適量
塩	少々
こしょう	少々
でんぷん (片栗粉)	大さじ3
揚げ油	適量

### 作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種と種の周りの白い部分を取っておく。
- ② 全体に塩をまぶしてもむ。
- ③ 水で洗って塩を流し、水気をふいて3mmくらいの薄切りにする。
- ④ 調味料とでんぷんを混ぜたところに③を入れてまんべんなくまぶし、170度に熱した油で3分程度揚げる。
- ⑤ ざるなどに取り出して油をきる。

ゴーヤの苦味には、夏の暑さで弱った胃を守り食欲を出させる働きがあります。

## なつ げんき す 夏を元気に過ごそう!

### 1日3食きちんと食べよう

成長期のみなさんが必要な栄養をとるためには1日3回の食事をきちんととることが大切です。

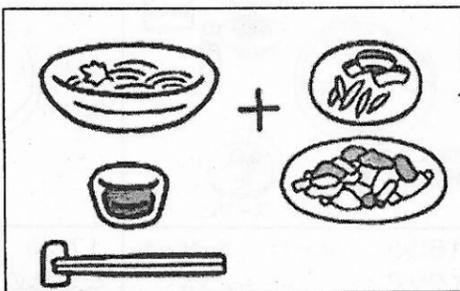
夜ふかししてダラダラとおやつを食べると胃腸に負担をかけて朝ごはんが食べられなくなります。

生活リズムが崩れやすい夏休みこそ、早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ一日のスタートをきりましょう。



### 「主菜」「副菜」も忘れずに

暑くなると、つい冷たくてあっさりしたものばかりを食べがちです。肉・魚、野菜などのおかずを添えて、たんぱく質やビタミン、無機質などの栄養をとるように意識しましょう。



そうめんなど、めん類の時にもおかずを食べるようにしよう!

### こまめに水分をとろう

たくさん汗をかき夏は熱中症になる危険が高まります。麦茶や水で水分をとりましょう。運動する前や運動中は水分補給をする時間を作りましょう。

ジュースや甘い炭酸飲料などを水分補給のために飲むと、砂糖のとり過ぎになって疲れやすくなり、食欲もなくなって夏バテをまねきます。

ジュースなどを飲む時はコップに入れて量を意識し、飲み過ぎに注意しましょう。



### 冷たいもののとり過ぎに注意

暑いと冷たいジュースやアイスが欲しくなりますね。でも冷たい物のとり過ぎは胃腸の活動を弱めるので、食欲をなくしたりおなかをこわしたりしてしまいます。

冷たいジュースやアイスは「おやつ」と考えて時間や量を決め、とり過ぎないように気をつけましょう。

