

【7月分平均栄養量】

Table showing average nutritional values for July, including energy, protein, fat, calcium, iron, and vitamins A, B1, B2, C.

※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%

【栄養三色】

Table for 'Nutrition Three Colors' (Red, Yellow, Green) with corresponding food categories like 'blood and muscle building', 'heat and energy', and 'vitamins'.

※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・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気をつけてしっかり噛んで食べましょう。



Main menu table for days 1 (Water) and 2 (Wood). Includes items like 'かやくうどん', 'ゆかりごはん', 'ハヤシライス', 'ひじきのサラダ', 'クリーム', 'セルフドッグ'.

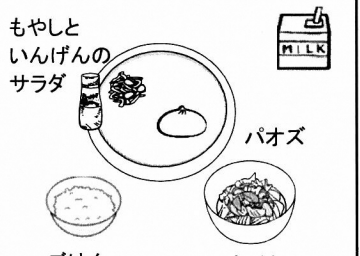




Illustrations of dishes for days 1 and 2, including 'ゆかりごはん', 'かやくうどん', 'かたぬきチーズ', 'ハヤシライス', 'ひじきのサラダ', 'セルフドッグ', 'クリーム', 'パンナコッタ'.

Main menu table for days 6 (Month), 7 (Fire), 8 (Water), 9 (Wood), and 10 (Metal). Includes items like 'かんこくふう', 'すましじる', 'カレーとんじやが', 'わかめスープ', 'スープ', 'ブルーベリージャム'.

Illustrations of dishes for days 6, 7, 8, 9, and 10, including 'かんこくふう', 'すましじる', 'カレーとんじやが', 'わかめスープ', 'ブルーベリージャム', 'ごぼうサラダ'.

Main menu table for days 13 (Month), 14 (Fire), 15 (Water), 16 (Wood), and 17 (Metal). Includes items like 'とうがんのうすくずじる', 'にんじんのポタージュ', 'ホイコーロー', 'どんぶり', 'とんじる', 'おにぎり', 'マカロニスープ', 'さわらのパジルソース'.

Illustrations of dishes for days 13, 14, 15, 16, and 17, including 'とうがんのうすくずじる', 'にんじんのポタージュ', 'ホイコーロー', 'どんぶり', 'とんじる', 'おにぎり', 'マカロニスープ', 'さわらのパジルソース'.

<p>20(月) 期末テスト</p>	<p>21(火) 期末テスト</p>	<p>22(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>すぶた パオズ</p> <p>ぶたにく 45 (あ) パオズ 1こ (あ)</p> <p>(かくぎり)</p> <p>しょうが 0.3 (み) もやしと</p> <p>たまねぎ 45 (み) いんげんのサラダ</p> <p>にんじん 15 (み) さやいんげん 10 (み)</p> <p>たけのこ 15 (み) きゅうり 10 (み)</p> <p>ズッキーニ 15 (み) もやし 20 (み)</p> <p>ピーマン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん</p> <p>こいくちしょうゆ 4.5 (かおりごま)</p> <p>さけ 1</p> <p>でんぶん 8 (き)</p> <p>あげあぶら 3 (き)</p> <p>さとう 3.7 (き)</p> <p>す 3.5</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p>	<p>23(木) 海の日</p>	<p>24(金) スポーツの日</p>
				
<p>27(月) なつやさいみそしる わかめごはん</p> <p>ぶたにく 10 (あ) こめ 65 (き)</p> <p>とうふ 20 (あ) たきこみわかめ 2 (あ)</p> <p>あげあぶら 5 (あ)</p> <p>かぼちゃ 20 (み) あじの</p> <p>たまねぎ 10 (み) なんばんづけ</p> <p>なす 10 (み) あじ 1 (あ)</p> <p>オクラ 5 (み) たまねぎ 3 (み)</p> <p>けずりぶし 2 (にんじん) 1 (み)</p> <p>あかみそ 7 (あ) ピーマン 1 (み)</p> <p>しるみそ 4 (あ) さけ 1</p> <p>みりん 1 でんぶん 5 (き)</p> <p>きりぼしだいこんの あげあぶら 3 (き)</p> <p>にももの あぶら 0.1 (き)</p> <p>ひらてん 8 (あ) さとう 3 (き)</p> <p>きりぼしだいこん 4 (み) こいくちしょうゆ 3</p> <p>にんじん 3 (み)</p> <p>けずりぶし 1 わらびもち</p> <p>こいくちしょうゆ 1.45</p> <p>みりん 0.7 わらびもち 1.6 (き)</p> <p>さとう 0.6 (き)</p>	<p>28(火) トマトに とうにゅうグラタン</p> <p>ミートボール 30 (あ) とうにゅうグラタン 1こ (き)</p> <p>ベーコン 5 (あ)</p> <p>じゃがいも 40 (き) レモンのムース</p> <p>たまねぎ 45 (み)</p> <p>にんじん 12 (み) レモンのムース 1こ (き)</p> <p>トマト(かん) 15 (み)</p> <p>ズッキーニ 10 (み)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>とりがらすープ 6</p> <p>ポークパイオン 2</p> <p>しお 0.07</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 3.5</p> <p>さとう 1.3 (き)</p> <p>トマトピューレ 1 (み)</p> <p>みりん 1</p>	<p>29(水) マーボー豆腐 やきぎょうざ</p> <p>とうふ 90 (あ) ぎょうざ 3こ (あ)</p> <p>ぶたミンチ 20 (あ)</p> <p>なす 20 (み) ドレッシング</p> <p>むきえだまめ 5 (み) サラダ</p> <p>あかパプリカ 6 (み) チンゲンサイ 20 (み)</p> <p>しょうが 0.5 (み) きゅうり 15 (み)</p> <p>にんにく 0.03 (み) こんにやくかんてん 0.6</p> <p>あかみそ 3 (あ) ドレッシング クラス1ぼん</p> <p>はっちゃんみそ 2 (あ) (ちゅうか)</p> <p>トウバンジャン 0.12</p> <p>テンメンジャン 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ 3</p> <p>さとう 1 (き)</p> <p>みりん 0.7</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>ごまあぶら 0.3 (き)</p> <p>でんぶん 1.5 (き)</p> <p>さけ 0.4</p>	<p>30(木) なつやさいの とんカツ</p> <p>カレーライス</p> <p>ぎゅうにく 20 (あ) ぶたヒレカツ 1まい (あ)</p> <p>じゃがいも 40 (き) あげあぶら 3 (き)</p> <p>たまねぎ 40 (み)</p> <p>にんじん 15 (み)</p> <p>なす 10 (み) フルーツゼリー</p> <p>ピーマン 5 (み) ぶどうゼリー 1こ (き)</p> <p>りんごピューレ 5 (み)</p> <p>はちみつ 0.4 (き)</p> <p>しょうが 0.1 (み)</p> <p>にんにく 0.05 (み)</p> <p>あぶら 0.2 (き)</p> <p>とりがらすープ 6</p> <p>ポークパイオン 2</p> <p>さとう 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>こめこカレールウ① 8 (き)</p> <p>こめこカレールウ② 8 (き)</p> <p>でんぶん 0.5 (き)</p>	<p>31(金) やきそば たこやきふう</p> <p>ぶたにく 20 (あ) たこやき 2こ (き)</p> <p>いか 25 (あ)</p> <p>やきそばめん 30 (き)</p> <p>キャベツ 45 (み)</p> <p>にんじん 20 (み) うみのサラダ</p> <p>もやし 15 (み) ツナ 10 (あ)</p> <p>にら 6 (み) ほしわかめ 0.3 (あ)</p> <p>あぶら 0.3 (き) レタス 15 (み)</p> <p>こしょう 0.03 むきえだまめ 5 (み)</p> <p>ウスターソース 6 ホールコーン 8 (み)</p> <p>ケチャップ 2 しろごま 0.3 (き)</p> <p>こいくちしょうゆ 0.6 ドレッシング クラス1ぼん (やさいいっぱいわふう)</p> <p>キャンディチーズ</p> <p>キャンディチーズ 3こ (あ)</p>
				

令和2年7月 太子町学校給食だより

暑い夏を元気に 乗りきりましょう!

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症や夏バテになりやすく、注意が必要です。熱中症や夏バテ予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。また、夏が旬の野菜や果物は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや食物繊維、水分が豊富に含まれ、暑さ対策にも有効です。夏にとれる野菜や果物を食べ、毎日元気に過ごしましょう。

たべものクイズ

- この食べ物は、なんでしょう?
- ・色は、みどり色です
 - ・さわると、つるつるしています。
 - ・食べると、ちょっぴり苦いけれどおいしいです。
 - ・名前は、せいぎの味方のスーパーマンに似ています。
 - ・大ヒント! 7月22日の給食に登場します。

こたえは **めんしほ おもて面の下**



にがうり(1日)

ゴーヤとも呼ばれます。ビタミンCはトマトのなんと5倍も含まれています。苦み成分は胃を守るはたらきがあります。苦手な人もチャレンジしてね。

とうもろこし(6日)

おなかの中をそうじしてくれる食物繊維を多く含みます。食べる時、断面を見てみましょう。となりの実同士、かならずペアになり、とっても仲よし。給食センターで朝から1本ずつ皮をむき、大きな釜でゆでます。どんな味がするかな? お楽しみに!

とうがん(13日)

緑色のスイカに似た大きな野菜です。切ると、中身は白く、水分を多く含んでいます。これから暑い夏にはびったりの野菜です。給食では、でんぶんでとろみをつけ、上品な汁物に仕上げます。しっかり味わって下さいね。

毎月19日は「食育の日」家族そろって楽しく食べる日にしましょう