



【栄養三色】

赤 (あ)	ちきんにくほね 血や筋肉や骨をつくる食べ物
	【たんぱく質・無機質】 さかなにくたまごまめぎゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	ねつちから 熱や力のもとになる食べ物
	【炭水化物・脂質】 こくまいちもあぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	からだちょうし 体の調子を整える食べ物
	【ビタミン・無機質】 やさいくだもの 野菜・果物

※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。
きをつけて食べましょう。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

【7月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
831	16.6	26.5	412	3.8	272	0.62	0.62	34

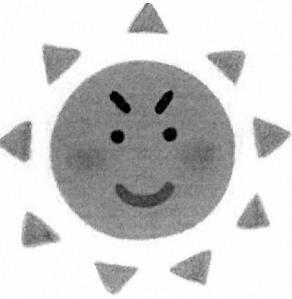
※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

5(月) なつやさいの カレーライス ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 15 (み) なす 10 (み) ピーマン 5 (み) りんごピューレ 5 (み) はちみつ 0.4 (き) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 6 ポークビヨン 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 トマトケチャップ 3 しお 0.1 こめカレーウ① 8 (き) こめカレーウ② 8 (き) でんぶん 0.5		6(火) スープに ぶたにくの トマトソース とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 25 (み) キャベツ 25 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 6 セロリー 1 (み) ポークビヨン 3.5 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しるワイン 1 あぶら 0.2 (き) ゆでとうもろこし 1 (き)		7(水) すましじる とうふ 15 (あ) ほしちらしまぼこ 5 (あ) ほしちらしまぼこ 5 (あ) (オレンジ) ほしわかめ 0.3 (あ) ピーマン 7 (き) にんじん 5 (み) こまつな 7 (み) えのきたけ 5 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うすくちしょうゆ 3.4 さけ 1 みりん 1 しお 0.15 とりにくの しおこうじやき とりにく 50 (あ) しおこうじ 2.8 うすくちしょうゆ 0.8 さけ 0.5 みりん 1.3 すしごはん こめ 65 (き) す 11 さとう 6.5 (き) しお 0.65 ちらしずし こうやどうふ 2 (あ) (ほそぎり) にんじん 10 (み) ごぼう 5 (み) ほししいたけ 0.3 (み) さやいんげん 3 (み) 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) たなばたゼリー たなばたゼリー 1 (き)		8(木) みそしる とうふ 30 (あ) あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) たまねぎ 15 (み) えのきたけ 5 (み) あおなづき 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) とりのからあげ とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) さけ 0.8 でんぶん 10 (き) あけあぶら 5 (き) ごまあえ ちくわ 8 (あ) こまつな 8 (み) キャベツ 15 (み) にんじん 3 (み) 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		9(金) トマトに いかのハーブやき ミートボール 30 (あ) ベーコン 5 (あ) じゃがいも 45 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) トマト(かん) 15 (み) むきえだまめ 6 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 6 ポークビヨン 2 しお 0.7 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き) こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1.3 (き) トマトピューレ 1 (み) みりん 1 ゆでえだまめ えだまめ 10 (み) しお 0.1 チョコマーガリン チョコマーガリン 1 (き)	
808 26.1 18.3		754 42.1 19.5		871 35.0 22.1		897 33.9 29.9		826 39.8 29.8	
なつやさいの カレーライス ごはん ドレッシングあえ ゴーヤチップス		ゆでとうもろこし ぶたにくの トマトソース スープに こくとうパン		たなばたゼリー ちらしずし とりにくの しおこうじやき すしごはん		ごまあえ とりのからあげ ごはん みそしる		チョコマーガリン ゆでえだまめ いかの ハーブやき チョコマーガリン トマトに	
12(月) ハヤシライス ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 6 ポークビヨン 2 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 5 (み) ウスターソース 0.8 のうこうソース 0.6 あかワイン 1 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめハヤシルウ① 7 (き) こめハヤシルウ② 7 (き) でんぶん 0.5 (き)		13(火) コーンチャウダー セルフドッグ とりにく 15 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) ホールコーン 15 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) ポークビヨン 4 ぎゅうにゅう 20 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) バター 2.8 (き) こむぎこ 3 (き) あぶら 0.3 (き) しお 0.45 こしょう 0.02 しるワイン 1 パンに ウインナと やさいをはさんで たべよう！		14(水) とうがんの うすくじる とりにく 15 (あ) とうが 25 (み) こまつな 10 (み) にんじん 7 (み) ほししいたけ 0.3 (み) みつば 5 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 でんぶん 2 (き) みりん 0.3 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 かつおの あまからあんかけ かつお(かきり) 40 (あ) でんぶん 8 (き) あけあぶら 4 (き) こいくちしょうゆ 3.2 さとう 2 (き) しょうが 0.5 (み) でんぶん 0.3 (き) からしあえ やきぶた 10 (あ) キャベツ 10 (み) あぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1.2 ようからし 0.07		15(木) ホイコーロー どんぶり ぶたにく 30 (あ) キャベツ 50 (み) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) たけのこ 10 (み) （みず）に にら 2 (み) しょうが 0.5 (み) にんにく 0.3 (み) ごまあぶら 0.3 (き) でんぶん 6 (き) こいくちしょうゆ 6 さとう 2.75 (き) さけ 0.8 あぶら 0.2 (き) ポークビヨン 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 ちゅうかあえ ささみフレーク 5 (あ) にんじん 5 (み) きりぼしだいこん 0.5 (み) きゅうり 15 (み) しろごま 0.5 (き) あぶら 0.1 (き) うすくちしょうゆ 1.8 さとう 1 (き) す 1.1 みりん 0.5 ごまあぶら 0.15 (き) ようからし 0.02 ヨーグルト ヨーグルト 1 (あ)		16(金) ベーコンとなすの スパゲティ ベーコン 10 (あ) スパゲティ 30 (き) (ハーフ) たまねぎ 20 (み) なす 15 (み) にんじん 10 (み) ピーマン 5 (み) しめじ 5 (み) あかワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 トマトケチャップ 8 トマトピューレ 7 (み) ウスターソース 3 のうこうソース 3 あぶら 0.2 (き) れいとうパイン れいとうパイン 1 (き) さんしよくサラダ さんしよくサラダ とりにくの こうそうやき ベーコンとなすの スパゲティ	
837 29.8 22.6		865 35.1 33.3		795 36.2 19.8		814 31.1 17.6		798 32.6 28.1	
かたぬきチーズ ハヤシライス ごはん キャベツと こまつなサラダ		セルフドッグ ウインナ1ぽん ピーチナタデココ コーンチャウダー		からしあえ かつおの あまからあんかけ ごはん とうがんの うすくじる		ホイコーローどんぶり ちゅうかあえ ごはん		れいとうパイン さんしよくサラダ ベーコンとなすの スパゲティ	

太子町学校給食だより



夏の食生活のポイント



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。毎日元気に過ごすためのポイントをおさえておきましょう。

こまめに水分補給をしよう！

夏の水分補給のコツは、のどがかわく前に飲むことです。ふだんは水や麦茶などを飲むのがよいでしょう。



朝ごはんをしっかり食べよう！

朝食は1日をスタートさせる大切な食事です。早起きをして朝ごはんを食べると目覚めのスイッチが入り、生活リズムを整えることにつながります。

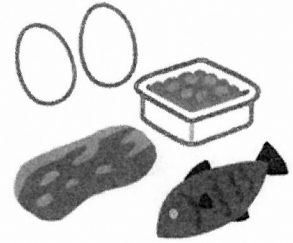
冷たいものをとすぎない！

体を冷やし過ぎると体調を崩すことがあります。冷たい飲み物や食べ物を取り過ぎないようにしましょう。



肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べよう！

暑いからと、冷たいものやめん類などの口当たりの良いものばかり食べていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。



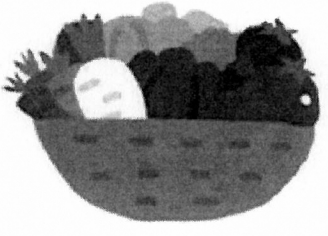
食中毒に注意しよう！

夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理の前には必ず手を洗いましょう。生で食べるものは保存温度に気をつけ、加熱するものは中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫に入れているものでも、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。



夏野菜をたっぷり食べよう！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜にはビタミンや無機質(ミネラル)が豊富に含まれています。実を食べる夏野菜は水分も多く「食べる水分補給」になります。



こんげつ きゅうしやく どうじょう なつやさい 今月の給食で登場する夏野菜！

5日 夏野菜のカレーライス

ピーマンには体の中でビタミンAになるカロテンと、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンAやビタミンCは皮膚や粘膜をじょうぶにし、免疫力を高めます。

なすの紫色の皮には体を若々しく保つポリフェノールが多く含まれています。

にがうりはビタミンCが豊富な野菜でゴーヤとも呼ばれます。

ゴーヤチップスは油で揚げることです苦みが和らぎます。

6日 ゆでとうもろこし

給食センターで朝から1本ずつとうもろこしの皮をむき、4つに切って大きな鍋でゆでます。

おなかのそうじをする食物繊維を多く含みます。

9日 ゆで枝豆

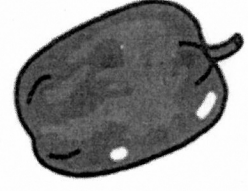
枝豆は大豆の若い豆で、ビタミンのほかたんぱく質やカルシウムを多く含みます。

14日 冬瓜のうすくず汁

冬瓜はすいかのような大きな野菜です。

夏野菜ですが皮が厚く冬まで保存できるので、冬瓜

という名前になったそうです。体を冷やすはたらきがあります。



～安心安全な給食のために～ 給食センターの調理を紹介します。

頭は髪の毛が入らないように、二重に帽子をかぶり、マスクは鼻までおおいます。



手洗いは薬用せっけんで2度洗いします。ブラシで爪の間も洗い、仕上げにアルコール消毒をします。

食材は基本的に毎日仕入れ、使い切ります。入荷したらすぐに新鮮か、傷んだものはないかをチェックし、食材別の専用冷蔵庫・冷凍庫に保存します。



野菜は流水で3回洗います。葉は一枚ずつチェックしています。



くだものなどの一部の食材以外は、すべて加熱調理しています。料理ごとに温度を測り、しっかり加熱できているか確認しています。



7月の給食のなすとたまねぎは町内産のものを使用する予定です。

