

3(月)		ごはん		ぎゅうにゅう		4(火)		ごはん		ぎゅうにゅう		5(水)		ごはん		ぎゅうにゅう		6(木)		ごはん		ぎゅうにゅう		7(金)		ごはん		ぎゅうにゅう					
ぶたどん		すのもの		トマトに		かぼちゃコロッケ		とうふのみそしる		あじのなんばんづけ		なつやさいの咖喱ライス		ひじきのサラダ		たなばたすましじる		すしごはん															
ぶたにく 45 (ア) たまねぎ 50 (ア) ごぼう 15 (ア) あおなご 5 (ア) しらなご 10 (ア) えのきたけ 10 (ア) りょうりしゆ 1.5 こいちしゅうゆ 3.8 さとう 0.2 けずりふし 2		ささみフレック 10 (ア) ほしわかめ 0.2 (ア) きゅうり 25 (ア) す 1.6 さとう 1 (ア) うすくちしゅうゆ 0.8 みりん 0.4		ミートボール 35 (ア) じゃがいも 40 (ア) たまねぎ 45 (ア) にんじん 15 (ア) トマト(かん) 15 (ア) にんにく 0.05 (ア) ポークパイオン 2 こいちしゅうゆ 2 1.5 (ア) トマトピューレ 1 (ア) しお 0.02		かぼちゃコロッケ 1 (ア) あげあぶら 5 (ア)		とうふ 30 (ア) あぶらあげ 5 (ア) ほしわかめ 0.3 (ア) たまねぎ 20 (ア) けずりふし 2 えのきたけ 7 (ア) あかみそ 2 (ア) しらみそ 2 (ア)		あじ 10 (ア) たまねぎ 3 (ア) にんじん 1 (ア) ピーマン 1 (ア) りょうりしゆ 1 5 (ア) でんぶん 5 (ア) あげあぶら 3 (ア) あぶら 0.1 (ア) す 3 (ア) さとう 3 (ア) こいちしゅうゆ 3 (ア)		なつやさいの咖喱ライス ぶたにく 30 (ア) じゃがいも 40 (ア) たまねぎ 40 (ア) にんじん 20 (ア) なす 15 (ア) ズッキーニ 8 (ア) しょうが 0.1 (ア) にんにく 0.05 (ア) りんごピューレ 5 (ア) こめカレーパウダー 8 (ア)		ひじき 0.8 (ア) あぶらあげ 3 (ア) にんじん 10 (ア) ホールコーン 10 (ア) むきえだまめ 5 (ア) さとう 0.4 (ア) こいちしゅうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5 ドレッシング クラス1ぼん (ア) (わふう)		たなばたすましじる とうふ 20 (ア) す 11 5 (ア) さとう 6.5 (ア) しお 0.65		すしごはん こめ 65 (ア)															
おおざらにごはんをもりつけてくをかけたてばよう!		ヨーグルト		えだまめ		かぼちゃコロッケ		ごぼうサラダ		あじのなんばんづけ		なつやさいの咖喱ライス		ひじきのサラダ		クラスでまてきんしたまごをかざろう!		ちらしすし		とりにくのしおこうじやき		たなばたゼリー											
ごはん		ぶたどん		こめパン		トマトに		ごはん		とうふのみそしる		ごはん		ごはん		ちらしすし		とりにくのしおこうじやき		すしごはん		たなばたすましじる											
599 30.4 12.4				621 27.1 22.2				611 25.0 19.5				620 25.2 15.9				653 28.3 19.2																	
10(月)		ごはん		ぎゅうにゅう		11(火)		ごはん		ぎゅうにゅう		12(水)		ごはん		ぎゅうにゅう		13(木)		ごはん		ぎゅうにゅう		14(金)		ごはん		ぎゅうにゅう					
ホイコーローどん		ちゅうかあえ		ミートスパゲティ		いかナゲット		とうがんのうすくじる		ゆかりごはん		かきたまじる		とりのからあげ		スープに		ぶたにくのトマトソース															
ぶたにく 30 (ア) しょうが 0.5 (ア) にんにく 0.3 (ア) キャベツ 30 (ア) たまねぎ 30 (ア) にんじん 15 (ア) たけのこ 10 (ア) 1 (ア) 2 (ア) こいちしゅうゆ 6 2.7 (ア) りょうりしゆ 0.8 0.3 (ア) じゃあぶら 6 (ア) ポークパイオン 5 2 (ア) テンメンジャン 1 0.5		ささみフレック 8 (ア) もやし 15 (ア) きゅうり 10 (ア) すりこま 0.5 (ア) にんじん 5 (ア) うすくちしゅうゆ 1.6 す 1 5 (ア) さとう 0.5 (ア)		ぎゅうミンチ 25 (ア) ぶたミンチ 15 (ア) スパゲティ (ハーフ) 30 (ア)		いかナゲット 2 (ア)		とうがね 20 (ア) とうがん 20 (ア) にんじん 10 (ア) ごぼう 8 (ア) ほししいたけ 0.5 (ア) あおなご 6 (ア) けずりふし 2 だくこんぶ 0.3 うすくちしゅうゆ 3 りょうりしゆ 1 1 (ア) しお 0.2 2 (ア)		こめ 65 (ア) ゆかりこ 1.5		かきたま 30 (ア) たまご 20 (ア) かまぼこ 5 (ア) たまねぎ 15 (ア) にんじん 10 (ア) けずりふし 2 うすくちしゅうゆ 2 こいちしゅうゆ 1 0.2 りょうりしゆ 0.5 1 (ア) 1 (ア) 0.5 (ア)		とりにく 50 (ア) しょうが 0.8 (ア) にんにく 0.02 (ア) こいちしゅうゆ 2.2 さとう 0.8 (ア) りょうりしゆ 0.8 10 (ア) 5 (ア)		スープに ウインナー 10 (ア) ペーコン 5 (ア) じゃがいも 50 (ア) キャベツ 30 (ア) たまねぎ 20 (ア) むきえだまめ 1 (ア) じゃあぶら 5 (ア) ポークパイオン 2 3 (ア) うすくちしゅうゆ 2 1 (ア) しお 0.2 0.03		ぶたにくのトマトソース ぶたにく 40 (ア) たまねぎ 15 (ア) しお 0.2 0.01															
おおざらにごはんをもりつけてくをかけたてばよう!		れいとみかん		ミートスパゲティ		いかナゲット		からしあえ		ゆかりごはん		ほうれんそうのおひたし		とりのからあげ		ブルーベリージャム		ゆでとうもろこし															
ごはん		ちゅうかあえ		ミートスパゲティ		いかナゲット		ゆかりごはん		とうがね		ごはん		かきたまじる		ブルーベリージャム		ぶたにくの															
591 23.8 14.9				682 29.5 28.6				607 29.1 21.1				654 27.5 24.1				583 29.5 18.0																	
17(月)		ごはん		ぎゅうにゅう		18(火)		ごはん		ぎゅうにゅう		【7月分平均栄養量】		【7月分平均栄養量】		【7月分平均栄養量】		【7月分平均栄養量】															
マカロニスープ		オニオンソースハンバーグ		マカロニスープ		オニオンソースハンバーグ		マカロニスープ		オニオンソースハンバーグ		マカロニスープ		オニオンソースハンバーグ		マカロニスープ		オニオンソースハンバーグ															
ペーコン 10 (ア) マカロニ 5 (ア) (アルファベット)		ハンバーグ 1 (ア) たまねぎ 8 (ア) しょうが 0.1 (ア) にんにく 0.02 (ア) りんごピューレ 1 (ア) あぶら 0.1 (ア) こいちしゅうゆ 1.8 りょうりしゆ 1.2 さとう 1.8 (ア) でんぶん 0.3 (ア)		ペーコン 10 (ア) マカロニ 5 (ア) (アルファベット)		ハンバーグ 1 (ア) たまねぎ 8 (ア) しょうが 0.1 (ア) にんにく 0.02 (ア) りんごピューレ 1 (ア) あぶら 0.1 (ア) こいちしゅうゆ 1.8 りょうりしゆ 1.2 さとう 1.8 (ア) でんぶん 0.3 (ア)		マカロニ 10 (ア) オニオンソース 10 (ア) マカロニ 10 (ア) オニオンソース 10 (ア)																									

令和5年7月

太子町学校給食だより



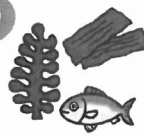
☆しっかり食べて夏ばて予防! ☆

湿度の^{しつと たか}高い、暑い^{あつ ひ}日が続きます。夏バテ^{なつ}している人はいませんか？
夏バテ^{なつ}にならないためには、規則正しい^{きそくただい}生活と、バランスのとれた^{せいかつ}食事、
そして十分な睡眠^{じゅうぶん すいみん}をとることが大切です。早ね・早起^{はや はや}き、しっかり朝ごはん^{あさ}
を^た食べて、2学期^{がっき}！元気に^{げんき}会いましょう。



なつやすみ、けんこうに!



な  生もの、肉の生焼 ^{なまもの、にくのなまや} けに注意 ^{ちゅうい} 。中 ^{なかつ} までしっかり火 ^ひ を通して ^{とおして} みましょう。	つ  冷たいもの ^{つめたいもの} の食 ^く べすぎ、飲 ^の みすぎに注意 ^{ちゅうい} しましょう。	や  野菜 ^{やさい} は体 ^{からだ} の調子 ^{ちょうし} を整 ^{ととの} えます。毎食 ^{まいしょく} 必ず ^{かならず} 食 ^く べましょう。	す  好き ^{すき} きらい ^{きらい} を克服 ^{くふく} ！ 夏休み ^{なつやすみ} 中に ^{なつやすみ} チャレンジ ^{ちやレンジ} してみ ^{みて} ましょう。	み  ミルク ^{みるく} （牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ）や乳 ^{にゅう} 製品 ^{せいひん} も、できれば毎 ^{まい} 日 ^{にち} とり ^と りましょう。
け  計画 ^{けいかく} を立て ^{たて} て1日 ^{いちにち} を有意 ^{いうい} 義 ^ぎ に過 ^{すご} しまし ^し ょう。おや ^{おや} つは時間 ^{じかん} と量 ^{りょう} を決 ^け めて。	ん  うんち ^{うんち} の形 ^{かたち} やおしっこ ^{おしっこ} のいろは自分 ^{じぶん} の体 ^{からだ} の状態 ^{じょうたい} を知らせ ^{しらせ} る“お便 ^{おんべん} り”です。	こ  こまめな水分 ^{すいぶん} 補給 ^{ほけい} で熱 ^{あつ} 中 ^{ちゅう} 症 ^{しやう} を防 ^さ ぎま ^ま し ^し ょう。ふだん ^{ふだん} は水 ^{みづ} か麦茶 ^{むぎちや} で。	う  海 ^{うみ} の幸 ^{さい} 、魚 ^{うしほ} や海 ^{かい} そう ^{そう} には体 ^{からだ} によいはたらき ^{はたらき} をする栄 ^{えい} 養 ^{よう} がた ^た くさん ^{さん} あり ^り ます。	に  日本 ^{にほん} の伝 ^{でん} 統 ^{とう} 食 ^{しょく} 、豆腐 ^{とうふ} 、納 ^{なつ} 豆 ^{とう} 、みそ ^{みそ} などの大豆 ^{だいず} 製 ^{せい} 品 ^{ひん} 、発 ^{はつ} 酵 ^{こう} 食 ^{しょく} 品 ^{ひん} を活 ^{かつ} 用 ^{よう} しまし ^し ょう。



未来^{みらい}へ伝^{つた}えよう！

太子町^{たいしちょう}のぶどうのすばらしさ



地場産物^{じばさんぶつ}のお知らせ

約4年ぶりに太子町産^{たいしちょうさん}のぶどうが登^{とう}場^{じやう}します！

みずみずしく甘^{かん}みと酸^{さん}味のバラン^{ばらん}スの良^{りょう}い太子町産^{たいしちょうさん}のぶどう。

種^{かじやう}なしで果^{くわい}汁^{じゅう}たっぷりの「テラウェア」です。「地元の味^{じよんのあじ}を知^しって覚^{おぼ}えてもら^{もら}えたらうれ

い！」「テラウェア作^{つく}りは奥^{おく}が深^{ふか}い。」「好^{この}きじ^じゃない^{ない}とで可^かない^{ない}仕事^{しごと}。」「給^く食^{しょく}を過^{すご}して、

地元の農^{のう}業^{ぎやう}を知^してもら^{もら}いたい。」と、テラウェア作^{つく}りの熱^{あつ}い思^{おも}いを生^{せい}産^{さん}者^{しや}さんか^から教^{おし}えても

らいました。一度^{いちど}食^くべたらファン^{ファン}になるお^おいしさ^さです。

6月^{がつ}が旬^{しゅん}のぶどう、「テラウェア」は小^{しょう}学^{がく}校^{こう}と幼^{よう}稚^ち園^{えん}に、中^{ちゅう}学^{がく}校^{こう}は夏^{げつ}休^{きゅう}み^め明^{めい}け^けの8月^{がつ}に別^{べつ}の品^{ひん}種^{しゅ}を提^{てい}供^{きやう}予^よ定^{てい}です。食^くべるこ^こと、食^くべもの作^{つく}って^つく^くて^てい^いる人^{ひと}た^たち^ちにつ^ついて考^{かんが}えるき^き

かけに^{かけ}してくだ^{くだ}さい。「あ^ありが^がたう」の気^き持^{もち}ち^ちを持^もって、残^{のこ}さずお^おいしく^くい^いた^たき^きま^まし^しょう。



いただきます



「SDGs」という言葉^{ことば}を知^しっていますか？
SDGs とは、持^じ続^{ぞく}可^か能^{ねい}な開^{かい}発^{はつ}目^{もく}標^{ひょう}のこ^ことで
地^ち球^{きゅう}環^{かん}境^{きやう}や人^{じん}類^{るい}の未^み来^{らい}を^{まも}っ^てい^いく
目^め標^{ひょう}です。給^く食^{しょく}で^も取^とり組^{くみ}ん^んで^います。

SDGsの目標の一部です

