

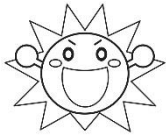


月	火	水	木	金
<p>こんげつ じ ぼ さん がつ 今月の地場産物</p>		<p>1 ごはん あじのしょうが焼き ゆかりあえ 夏野菜の豚汁</p>	<p>2 コッパン メーブル&マーガリン オムレツ ラタトゥイユ 野菜スープ</p>	<p>3 ごはん ホイコーロー 中華卵スープ 冷凍みかん</p>
黄	ごはん さとう あぶら こま じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう かつたくりこ	
赤	牛乳 あじ ぶたにく とうふ	牛乳 たまご ベーコン だいす	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	
緑	しょうが みすな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こほう なす	にんにく なす たまねぎ トマト スッキーニ ハブリカ にんじん キャベツ	にんにく しょうが だけのこ にんじん ビーマン キャベツ もやし ゆうがお みつば みかん	
	E:604kcal P:28.2g	E:604kcal P:23.3g	E:606kcal P:25.5g	
<p>6 えだまめ 枝豆ごはん しゅうまい 即席漬け カロテンみそ汁</p>	<p>7 (七夕メニュー) 3色そばろ丼 天の川スープ 七タゼリー</p>	<p>8 ソフトめん カレーソース さっぱりあえ</p>	<p>9 ごはん 手作りふりかけ 夏野菜の揚げ煮 豆腐スープ</p>	<p>10 ごはん 白身魚のハーブ焼き げんきサラダ じゃがいものみそ汁</p>
黄	ごはん こま こむぎこ	ごはん あぶら さとう そろめん	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ	ごはん こま さとう あぶら
赤	牛乳 あつあげ みそ だいす ぶたにく	牛乳 とりにく ツナ たまご かまぼこ	牛乳 ぶたにく だいす	牛乳 しらすほし かつおぶし
緑	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが さやいんげん にんじん オクラ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ きゅうり ハイナップル みかん	なす かぼちゃ えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ
	E:625kcal P:23.3g	E:658kcal P:25.4g	E:644kcal P:25.0g	E:634kcal P:26.0g
<p>13 ごはん いかのたつた揚げ おかかあえ ゆうごうのカレー煮</p>	<p>14 キムチチャーハン トマトと卵のスープ うっぷっぷラスク</p>	<p>15 ごはん いわしの梅煮 ごまじゃこサラダ キャベツのみそ汁</p>	<p>16 パン ひじきのマリネ コーンポタージュ</p>	<p>17 ゆかりごはん かぼちゃのチーズ焼き カリコリきゅうり ゆうごうのみそ汁</p>
黄	ごはん かつたくりこ あぶら こむぎこ	ごはん あぶら こま かつたくりこ	ごはん さとう あぶら こま	パン さとう あぶら じゃがいも
赤	牛乳 いか かつおぶし ぶたにく	牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン	牛乳 いわし ハム ちりめんじゃこ	牛乳 ハム ベーコン なまクリーム
緑	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ ゆうがお しいたけ	にんにく にんじん ほくさい たまねぎ トマト レモン	うめ きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ	ハイナップル にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし
	E:614kcal P:27.0g	E:601kcal P:22.6g	E:611kcal P:26.1g	E:618kcal P:20.2g
<p>20 ごはん ひじきツナ佃煮 かぼちゃサラダ 夏のっぺい</p>	<p>21 とうもろこしごはん きすの天ぷら スティックゼニョールのごまマヨあえ なすと油揚げのみそ汁</p>	<p>22 夏のハヤシライス 大豆とわかめのサラダ すいか</p>	<p>23 海の白</p>	<p>24 スポーツの白</p>
黄	ごはん さとう こま マヨネーズ	ごはん こむぎこ あぶら こま	ごはん あぶら こむぎこ	
赤	牛乳 ツナ かつおぶし ハム とりにく	牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン	牛乳 ぶたにく だいす ツナ わかめ	
緑	かぼちゃ にんじん きゅうり ゆうがお	スティックゼニョール キャベツ	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ	
	E:632kcal P:21.0g	E:669kcal P:25.2g	E:693kcal P:21.8g	
<p>27 夏野菜カレー 糸うりのフルーツなます</p> <p>「カルアップ」、「オレンジジュース」、「りんごジュース」、「コービー牛乳」の4つの中からえらぼう!</p>	<p>28 沖縄風炊き込みごはん ゴーヤチャンプルー アーサー汁 セレクトドリンク</p>	<p>29 冷やしうどん えびいかかき揚げ ごま酢あえ とうもろこし</p>	<p>30 なす中華丼 切り干し大根のはりはりサラダ メロン</p>	<p>31 (6年生リクエスト給食) わかめごはん とりのから揚げ のり酢あえ ワンタンスープ クレープ</p>
黄	ごはん あぶら さとう こむぎこ	ごはん さとう あぶら	うどん あぶら さとう こま	ごはん あぶら さとう かつたくりこ
赤	牛乳 ぶたにく	ぶたにく こんぶ たまご かつおぶし	牛乳 ツナ えび いか	牛乳 ぶたにく みそ ハム
緑	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ	にんじん さやいんげん ゴーヤ もやし	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	なす にんにく しょうが たまねぎ
	E:620kcal P:17.4g	E:604kcal P:26.3g	E:606kcal P:20.3g	E:602kcal P:20.4g

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

給食だより

令和2年7月
千田小学校



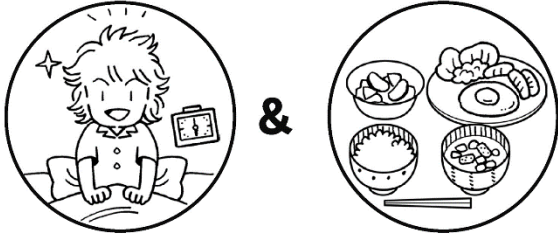
夏を元気にすごそう!



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。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



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、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。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

間食は時間と量を決めて!

適度な量

を考えよう

時間

を考えよう

食べた後は、うがいや
歯みがきをしよう



角砂糖何個分かな?



清涼飲料の糖分量



元気ポイント3

上手に水分補給をしよう!



暑い時期の水分のとり方

- ・のどがかわく前や汗をかいた後
- ・スポーツ活動時は、こまめに(約15~20分間隔)
- ・入浴の前後
- ・就寝前

夏は、たくさん汗をかくので、日常的には、水や麦茶での水分補給がおすすめです。スポーツドリンクなどの糖分を含んだ飲み物は、激しいスポーツをする時だけにしましょう。

★清涼飲料には、意外と糖分が多いので、飲みすぎないようにしましょう。

夏の暑さで疲れた体や、紫外線を浴びた肌には、回復のためにビタミン類をしっかりととることが欠かせません。暑いからそうめんだけ・・・とわずにビタミンたっぷりの料理を食べましょう。

親子でチャレンジ! 人気の給食メニュー

☆とうもろこしごはん

21日(火)のメニュー

分量は4人分です

今が旬のとうもろこしを使った簡単炊き込みごはんです。芯から出るだしで旨味のあるごはんになります。

【材料】 ・米:2合 ・とうもろこし:1本 ★酒:小さじ2 ★塩:小さじ1弱

【作り方】

- ① 米は研いでざるにあげておく。
- ② とうもろこしは半分に切り、粒を包丁でそぎ落とす。
- ③ 炊飯器に米、★の調味料、2合のメモリの水を加え、よく混ぜたら、上にとうもろこしの粒と芯をのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら、芯を取り除き、混ぜたら完成。