



# こんだてひょう

令和6年7月  
千田小学校

月	火	水	木	金
<p>「おぢやっ子わくわくメニュー」はパリオリンピック給食です！ フランスの料理を取り入れました！</p>			<p>今月の小千谷産 新たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ じゃがいも なす きゅうり だいず オクラ</p>	<p>献立表の見方 こんだてめい 献立名</p> <p>黄：エネルギーになる 赤：体をつくる 緑：体の調子を整える E:エネルギー P:タンパク質</p>
<p>1 ごはん 小女子とアーモンドの佃煮 はるさめサラダ スパイシー肉じゃが</p>	<p>2 トマトマーボー丼 にらたまスープ</p>	<p>3 &lt;1,2年給食なし&gt; ソフトめん まめまめミートソース 野菜ごまドレサラダ 手作りサイダーゼリー</p>	<p>4 ごはん さばのみそ煮 きゅうりとたくあんあえ 塩鶏汁</p>	<p>5 <u>セタメニュー</u> わかめごはん 夏野菜と鶏肉の揚げ煮 天の川スープ セタゼリー</p>
<p>黄 ごはん アーモンド さとう ごま はるさめ じゃがいも 赤 牛乳 ぶたにく こうなご ハム 緑 にんじん きゅうり もやし たまねぎ しいたけ さやいんげん E:641kcal P:21.3g</p>	<p>黄 ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら 赤 牛乳 ぶたにく みそ ベーコン たまご あつあげ なると 緑 にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ えだまめ にら しいたけ E:644kcal P:26.4g</p>	<p>黄 ソフトめん こむぎこ ごま さとう 赤 牛乳 ぶたにく だいず チーズ ハム 緑 にんじん たまねぎ セロリ トマト こまつな キャベツ みかん E:759kcal P:30.9g</p>	<p>黄 ごはん さとう ごま じゃがいも 赤 牛乳 さば どりにく みそ あぶらあげ 緑 キャベツ きゅうり にんじん たくあん こぼろ ねぎ E:601kcal P:26.8g</p>	<p>黄 ごはん かたくりこ さとう そうめん 赤 牛乳 どりにく ぶ かまぼこ わかめ 緑 かほちゃ なす えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ おくら E:638kcal P:25.2g</p>
<p>8 ごはん 棒ぎょうざ きりざい 夏野菜のみそ汁</p>	<p>9 ごはん 白身魚の梅ヶチャソース 枝豆サラダ 豆腐のみそ汁</p>	<p>10 チンジャオロースー みそワントンスープ 冷凍みかん</p>	<p>11 はちみつレモントースト コールスローサラダ ポークビーンズ</p>	<p>12 ごはん 手作りチーズハンバーグ カリコリきゅうり 豆腐スープ</p>
<p>黄 ごはん こむぎこ あぶら 赤 牛乳 ぶたにく なつとう あぶらあげ みそ だいず 緑 たくあん にんじん なす たまねぎ えのきたけ ねぎ E:618kcal P:23.0g</p>	<p>黄 ごはん かたくりこ さとう あぶら 赤 牛乳 ほぎ ハム とうふ みそ 緑 ねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん こまつな E:654kcal P:27.5g</p>	<p>黄 ごはん かたくりこ あぶら さとう ワンタン ごまあぶら 赤 牛乳 ぶたにく なると みそ 緑 にんじん たけのこ ピーマン ねぎ もやし コーン たまねぎ みかん E:621kcal P:23.6g</p>	<p>黄 パン はちみつ バター さとう オリーブオイル じゃがいも 赤 牛乳 ハム ぶたにく だいず 緑 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ トマト E:636kcal P:25.1g</p>	<p>黄 ごはん パン マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら 赤 牛乳 ぶたにく とうふ チーズ なると 緑 たまねぎ きゅうり チンゲンサイ ねぎ にんじん しいたけ E:669kcal P:27.2g</p>
<p>15 うみ 海の日 うめ 梅ごはん あじフライ コーンおかかあえ 夏のっぺ</p>	<p>16 梅ごはん あじフライ コーンおかかあえ 夏のっぺ</p>	<p>17 おぢやっ子わくわくメニュー コーンピラフ キャロット・ラペ ジュリアンスープ プラマンジェ風デザート</p>	<p>18 冷やしうどん ちくわ磯辺天ぷら 大豆入りかき揚げ トマトサラダ</p>	<p>19 デザートセレクト 夏野菜カレー(麦ごはん) 海藻サラダ 夏のデザートセレクト</p>
<p>黄 ごはん こむぎこ あぶら パンこ 赤 牛乳 あじ どりにく とうふ ほだて 緑 キャベツ もやし にんじん コーン ゆうがお しいたけ ねぎ うめ E:616kcal P:25.5g</p>	<p>黄 ごはん あぶら バター はちみつ 赤 牛乳 どりにく ベーコン ツナ 緑 にんじん たまねぎ コーン えだまめ ほうれんそう キャベツ E:641kcal P:16.9g</p>	<p>黄 うどん こむぎこ あぶら 赤 牛乳 ちくわ だいず チーズ ひじき 緑 トマト きゅうり たまねぎ コーン E:630kcal P:21.6g</p>	<p>黄 ごはん むぎ さとう ごまあぶら ごま 赤 牛乳 ぶたにく わかめ ツナ 緑 にんじん かほちゃ トマト なす キャベツ きゅうり E:685kcal P:19.4g</p>	

※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。

しっかり食べて  
暑さに負けずに  
元気にすごそう！



## 夏のセレクト給食

19日(金) デザートセレクト  
「ガリガリくん(ぶどう)」  
「いちごアイス」  
「レモンシャーベット」

みんなはなにを  
えらんだかな？





# 給食だより

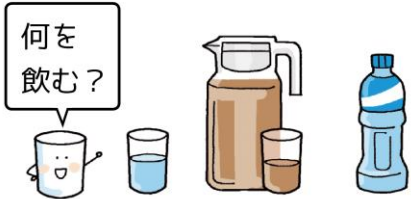


令和6年6月 24日  
小千谷市立千田小学校

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



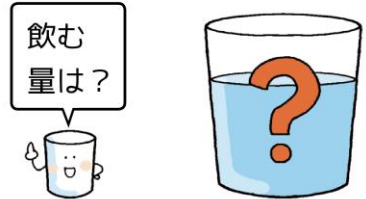
## 熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？  
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？  
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



飲む量は？  
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

## 砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測して1ペットボトル(500mL)分を算出したものです。

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。



## 七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



## 土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

## うのつく食べ物



## 作ってみよう！人気の給食メニュー

### トマトサラダ

分量は4人分です

材料はシンプルに3つだけ。  
きゅうり・トマト・チーズの相性は抜群です。



- (材料) ・きゅうり：2本 ・トマト：2個 ・チーズ：40g  
 ★酢：小さじ1 ★レモン汁：小さじ1  
 ★砂糖：小さじ1 ★塩：少々  
 ★黒こしょう：少々 ★オリーブ油：小さじ1
- (作り方) ①トマト、きゅうり、チーズはコロコロに切る。  
 ②★の調味料を混ぜ合わせ、和えたらできあがり。