



こんだてひょう

令和3年7月
千田小学校

	月	火	水	木	金
黄 赤 緑	<p>しっかり食べて</p> <p>夏ばて予防!</p>		<p>献立表の見方</p> <p>こんだてめい 献立名</p>	<p>1</p> <p>ピザトースト フレンチサラダ 豆と野菜のスープ</p>	<p>2</p> <p>ごはん さばのみそ煮 小松菜と大豆のサラダ 沢煮椀</p>
			<p>黄：エネルギーになる</p> <p>赤：体をつくる</p> <p>緑：体の調子を整える</p> <p>E:エネルギー P:タンパク質</p>	<p>パン あぶら じゃがいも</p> <p>牛乳 ベーコン チーズ ぶたにく だいす</p> <p>たまねぎ トマト ビーマン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし</p> <p>E:609kcal P:25.2g</p>	<p>ごはん さとうアーモンド はるさめ</p> <p>牛乳 さば みそ だいす ハム ぶたにく かまぼこ</p> <p>しょうが こまつな キャベツ にんじん だけのこと ころも しいたけ えのきたけ みずな</p> <p>E:648kcal P:29.6g</p>
	<p>5</p> <p>チンジャオロースー(丼) ニラ玉スープ すいか</p>	<p>6</p> <p>ごはん 小女子とアーモンドの佃煮 酢の物 カレー肉じゃが</p>	<p>7</p> <p>七夕&セレクト給食 七夕ちらし寿司 星型のり 天の川スープ アイスセレクト(70-スノーグルト、レモンシャーベット、シューアイス、アップルシャーベット)</p>	<p>8</p> <p>コッパン メープル&マーガリン オムレツ ラタトゥイユ コーンポタージュ</p>	<p>9</p> <p>県産マダラ給食(第2弾)</p> <p>ごはん 県産マダラカツ バンサンスー カロテンみそ汁</p>
	<p>ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ</p> <p>牛乳 ぶたにく とうふ たまご</p> <p>にんじん たまねぎ だけのこと ビーマン えのきたけ キャベツ にら すいか</p> <p>E:609kcal P:24.5g</p>	<p>ごはん アーモンド さとう こま じゃがいも</p> <p>牛乳 こうなご わかめ ぶたにく</p> <p>きゅうり みかん たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん しらす</p> <p>E:614kcal P:20.1g</p>	<p>ごはん さとう こま そうめん</p> <p>牛乳 あぶらあげ とりにく のり かまぼこ</p> <p>にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ オクラ</p> <p>E:633kcal P:21.3g</p>	<p>パン あぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ</p> <p>牛乳 たまご ベーコン なまクリーム</p> <p>なす トマト スズキニ たまねぎ パプリカ にんじん とうもろこし</p> <p>E:664kcal P:23.5g</p>	<p>ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう はるさめ こま</p> <p>牛乳 ハム とりにく あつあげ みそ だいす</p> <p>もやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ</p> <p>E:673kcal P:24.1g</p>
<p>12</p> <p>カレーピラフ(麦ごはん) チンゲンサイのスープ 手作り源氏豆</p>	<p>13</p> <p>ごはん ししゃもフライ 夏のきりざい 夏野菜豚汁</p>	<p>14</p> <p>5年生リクエスト給食 冷やしうどん とりのから揚げ のり酢あえ ミルメークココア</p>	<p>15</p> <p>えだまめ 枝豆ごはん あじのしょうが焼き カリコリきゅうり サンラータン</p>	<p>16</p> <p>マーボー(麦ごはん) ひじきマリネ アップルシャーベット</p>	
<p>ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ</p> <p>牛乳 えび とりにく ベーコン とうふ だいす</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン えのきたけ チンゲンサイ ねぎ</p> <p>E:600kcal P:23.5g</p>	<p>ごはん あぶら さとう こま パン粉 こむぎこ</p> <p>牛乳 ししゃも なつとう かつおぶし ぶたにく とうふ みそ だいす</p> <p>たくあん のぎわな オクラ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ こほう なす</p> <p>E:655kcal P:27.6g</p>	<p>うどん かたくりこ あぶら さとう</p> <p>牛乳 とりにく ツナ のり</p> <p>しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん</p> <p>E:615kcal P:25.0g</p>	<p>ごはん さとう こま あぶら かたくりこ</p> <p>牛乳 あじ ベーコン たまご</p> <p>えだまめ しょうが きゅうり にんじん だけのこと だいこん もやし ねぎ みずな</p> <p>E:606kcal P:26.6g</p>	<p>ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ</p> <p>牛乳 ぶたにく みそ ハム</p> <p>だけのこと しいたけ たまねぎ ねぎ にら きゅうり キャベツ りんご</p> <p>E:603kcal P:23.0g</p>	
<p>19</p> <p>おちやっ子わくわくメニューの日 白の丸ごはん 手作りチキンカツ オリンピックサラダ めざせ小千谷のスタースープ</p>	<p>20</p> <p>わかめごはん かぼちゃのチーズ焼き ゆでとうもろこし なすのみそ汁</p>	<p>21</p> <p>夏野菜カレー(麦ごはん) コーンサラダ 小千谷産メロン</p>	<p>19日は「おちやっ子わくわくメニューの日」</p> <p>今日は、7月23日から開催予定の「東京オリンピック・パラリンピック」にちなんだ給食です。おいしく食べて、小千谷から世界を目指そう!</p>		
<p>ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう こま</p> <p>牛乳 とりにく ひじき いか ツナ かつおぶし かまぼこ</p> <p>うめぼし パプリカ こまつな にんじん とうもろこし ゆうが お こほう みずな ねぎ</p> <p>E:656kcal P:30.2g</p>	<p>ごはん さとう</p> <p>牛乳 ぶたにく チーズ あぶらあげ とうふ みそ だいす</p> <p>かぼちゃ たまねぎ とうもろこし なす</p> <p>E:616kcal P:23.2g</p>	<p>ごはん むぎ あぶら こむぎこ さとう</p> <p>牛乳 ぶたにく スキムミルク</p> <p>たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし メロン</p> <p>E:620kcal P:18.8g</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。

7月7日は七夕

七夕は彦星(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7日はアイスセレクト

どれにする?

フローズンヨーグルト レモンシャーベット

シューアイス(チョコ) アップルシャーベット



給食だより



令和3年7月
千田小学校

近年は、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続くなど、過ごしにくい日が多くなっています。暑い夏を乗り切るために、夏ばての対策を行いましょう。

----- 夏を元気に過ごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養のすべてを補えません。

野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



今月の小千谷産野菜

メロン、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、ピーマン、なす、大根、きゅうり、水菜



作ってみよう！人気の給食メニュー

カリコリきゅうり

分量は4人分です

材料はなんときゅうり・ごま・調味料だけ。子どもたちが夏に食べたい野菜料理といたらコレ！

(材料)

- ・きゅうり：2本
- ★塩：ひとつまみ
- ★しょうゆ：小さじ1
- ★ごま油：小さじ1
- ★白いりごま：小さじ1

(作り方)

- ①きゅうりは乱切りにする。
 - ②鍋にお湯をわかし、沸騰したらきゅうりを入れ、5秒くらいたったらすぐにザルにあげて、流水でよく冷やす。
 - ③ボウルに★の材料を入れてまぜ、②のきゅうりの水気をよくふいて入れ、和えたらできあがり。
- ※きゅうりはさっとゆでると青臭さが消え、色も鮮やかになります。(時間のない時はゆでなくてもOK)
※辛いものが好きな人は、ここに一味唐辛子を加えてもおいしいです。



