



# こんだてひょう

令和4年7月  
千田小学校

月	火	水	木	金	
黄 赤 緑	<p><b>6年生の献立が登場!</b></p> <p>今月から3月まで、毎月6年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。27人それぞれが考えた工夫いっぱいのご給食を味わいましょう。</p> 		<p>今月の小千谷産</p> <p>こめ たまねぎ きゅうり なす だいこん キャベツ かぼちゃ すいか えだまめ ねぎ にんじん トマト だいず みずな</p>	<p>献立表の見方</p> <p>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</p> <p>E:エネルギー P:タンパク質</p>	<p>1 <b>6年生献立</b></p> <p>夏野菜カレー(麦ごはん) フレンチサラダ メロン</p>  <p>ごはん むぎ じゃがいも あぶら こむぎ 牛乳 ふたにく スキムミルク なす たまねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり とうもろこし トマト キャベツ メロン</p> <p>E:647kcal P:20.0g</p>
	<p>4</p> <p>ごはん さばのみりん焼き こぶあえ 夏野菜の豚汁</p> 	<p>5</p> <p>ごはん 鉄火みそ 酢の物 肉じゃが</p> 	<p>6</p> <p>コッペパン オムレツ ラタトゥイユ かぼちゃのクリームスープ</p> 	<p>7 <b>七夕メニュー</b></p> <p>七夕ちらし寿司 星のチーズサラダ あまの川スープ 七夕ゼリー</p> 	<p>8 <b>6年生献立</b></p> <p>ごはん 豚のしょうが焼き ひじきと野菜のカラフル炒め 栄養満点!おいしいみそ汁</p> 
黄 赤 緑	<p>ごはん こま じゃがいも 牛乳 さば ごんぶ ふたにく しょうが きゅうり キャベツ みずな にんじん たまねぎ なす ねぎ</p> <p>E:602kcal P:26.9g</p>	<p>ごはん あぶら マロニー さとう じゃがいも 牛乳 だいず みそ わかめ ふたにく</p> <p>E:620kcal P:21.7g</p>	<p>パン あぶら さとう こむぎ 牛乳 たまご ベーコン スキムミルク なす トマト スッキーニ たまねぎ パプリカ にんじん かぼちゃ とうもろこし</p> <p>E:607kcal P:22.6g</p>	<p>ごはん さとう こま あぶら 牛乳 あぶらあげ とりにく チーズ かまぼこ たまご にんじん しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ オクラ</p> <p>E:604kcal P:21.4g</p>	<p>ごはん こむぎ あぶら さとう 牛乳 ふたにく とりにく だいず みそ しょうが にんじん こまつな はくさい しめじ</p> <p>E:608kcal P:26.1g</p>
黄 赤 緑	<p>11 <b>6年生献立</b></p> <p>マーボー丼(麦ごはん) のり酢あえ 冷凍みかん</p> 	<p>12</p> <p>ごはん さめのたれカツ かおりあえ じゃがみそ汁</p> 	<p>13 <b>セレクト給食</b></p> <p>中華めん タンメンスープ じゃがチーズ 夏のデザートセレクト</p> 	<p>14</p> <p>ごはん 手作りハンバーグ カリコリきゅうり 豆腐スープ</p> 	<p>15</p> <p>ゆかりごはん かぼちゃのチーズ焼き えだまめ なすと油揚げのみそ汁</p> 
黄 赤 緑	<p>ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ 牛乳 ふたにく みそ とうふ しいたけ たけのこ ねぎ たらこ こまつな にんじん もやし キャベツ</p> <p>E:614kcal P:24.3g</p>	<p>ごはん こむぎ パンこ さとう バター じゃがいも 牛乳 さめ あぶらあげ みそ だいず だいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ</p> <p>E:643kcal P:25.2g</p>	<p>めん あぶら じゃがいも さとう 牛乳 ふたにく なたと ベーコン チーズ にんじん もやし キャベツ えのきたけ たらこ ねぎ たまねぎ パセリ</p> <p>E:693kcal P:27.3g</p>	<p>ごはん パんこ あぶら こま 牛乳 ふたにく とうふ わかめ たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ</p> <p>E:628kcal P:26.0g</p>	<p>ごはん さとう あぶら 牛乳 ふたにく チーズ あぶらあげ とうふ みそ だいず かぼちゃ たまねぎ えだまめ なす しそ</p> <p>E:600kcal P:23.9g</p>
黄 赤 緑	<p>18</p> <p>海の日</p> 	<p>19 <b>おちやっ子わくわくメニュー</b></p> <p>おちやっ子夏のハヤシライス 泳ぐ宝石サラダ 大花火ポンチ</p> 	<p>20 【6年生なし】</p> <p>ごはん ししゃもの2色揚げ おなかあえ ゆうごうのカレー汁</p> 	<p>21</p> <p>じゅーしー ゴーヤチャンプルー ソーキ汁 すいか</p> 	<p>22 <b>5年生リクエスト給食</b></p> <p>冷やしうどん かき揚げ しょうゆフレンチ 手作りサイダーゼリー</p> 
黄 赤 緑	<p>ごはん むぎ あぶら こむぎ さとう 牛乳 ふたにく スキムミルク かにかまぼこ ごんぶ たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト ヒーマン スッキーニ だいこん みかん もも パイナップル</p> <p>E:703kcal P:22.8g</p>	<p>ごはん こむぎ あぶら 牛乳 ししゃも あおのり とりにく あつあげ かつおぶし みずな もやし キャベツ にんじん たまねぎ ゆうがお しいたけ</p> <p>E:634kcal P:26.7g</p>	<p>ごはん さとう あぶら 牛乳 ふたにく ごんぶ あつあげ たまご かつおぶし にんじん さやいんげん ゴーヤ もやし ゆうがお スッキーニ しめじ オクラ すいか</p> <p>E:603kcal P:29.1g</p>	<p>うどん あぶら さとう こむぎ 牛乳 ハム たまねぎ しゅんぎく こまつな キャベツ みかん</p> <p>E:602kcal P:18.9g</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。

今月のおちやっ子わくわくメニューのテーマは、「小千谷の祭り」です。花火の音がする不思議なフルーツポンチなど、楽しくておいしい料理を味わおう!



## 13日(水)は夏のデザートセレクト

どれにする?おたのしみに!

「レモンシャーベット」 「チョコアイス」 「ガリガリ君ソーダ味」





# 給食だより



令和4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。



しっかりと食べて



夏ばて予防!

## 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る。
- ③全て和えたらできあがり。



