

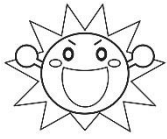


月	火	水	木	金						
<p>こんげつ 今月の地場産物</p> <p>すいか なす きゅうり じゃがいも トマト たまねぎ メロン スティックゼニョール ゴーヤ だいす ゆうごう かぼちゃ いたどり スッキーニ</p>	<p>1 夏のハヤシライス サワーサラダ</p>	<p>2 枝豆ごはん しゅうまい 即席漬け カロテンみそ汁</p>	<p>3 背割れコッペパン スクランブルエッグ ラタトゥイユ 野菜スープ</p>	<p>ごはん あぶら こむぎこ 牛乳 ふたにく だいす ツナ わかめ にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ なす にんじん トマト キャベツ きゅうり パイナップル E:642kcal P:18.5g</p>	<p>ごはん こま こむぎこ 牛乳 あつあげ みそ ふたにく えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ E:616kcal P:22.6g</p>	<p>パン マーガリン あぶら さとう じゃがいも 牛乳 たまご ベーコン だいす たまねぎ にんにく なす ビーマン トマト にんじん キャベツ E:595kcal P:23.2g</p>				
	<p>6 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>	<p>7 (七夕メニュー) 3色そばろ丼 天の川スープ 手作り七夕ゼリー</p>	<p>8 トマトの冷製パスタ キャベツと鶏のスープ</p>	<p>9 ごはん ますの塩焼き 五目ひじき なすと油揚げのみそ汁</p>	<p>10 ごはん 夏野菜の揚げ煮 ゆうごうのカレー煮</p>	<p>ごはん さとう こま あぶら 牛乳 ふたにく チーズ あつあげ みそ だいす かぼちゃ たまねぎ きゅうり ゆうがお にんじん ねぎ E:590kcal P:20.6g</p>	<p>ごはん あぶら さとう そうめん 牛乳 とりにく たまご なんと たまねぎ しょうが さやいんげん にんじん オクラ ナタデココ E:656kcal P:24.9g</p>	<p>スパゲッティ あぶら 牛乳 ツナ チーズ とりにく だいす トマト きゅうり たまねぎ えのきたけ レモン にんじん キャベツ E:605kcal P:26.2g</p>	<p>ごはん あぶら さとう 牛乳 ます さつまあげ だいす あぶらあげ とうふ みそ ひじき にんじん たまねぎ なす E:609kcal P:26.2g</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら さとう 牛乳 とりにく あつあげ ぶ なす かぼちゃ えだまめ にんじん たまねぎ ゆうがお E:675kcal P:27.6g</p>
	<p>13 カレーチャーハン トマトと卵のスープ うっふっふラスク</p>	<p>14 ごはん さばのしょうが焼き ゆかりあえ 夏野菜の豚汁</p>	<p>15 高野豆腐の揚げ煮丼 春雨サラダ すいか</p>	<p>16 ごはん 手作り豆腐ハンバーグ フライドポテト もやしスープ</p>	<p>17 きなこ揚げパン ひじきのマリネ ポテトミルクスープ</p>	<p>ごはん さとう あぶら こま マーガリン 牛乳 さば ふたにく とうふ みそ たまねぎ にんじん えだまめ トマト レモン E:595kcal P:22.0g</p>	<p>ごはん さとう あぶら こま かたくりこ じゃがいも 牛乳 さば ふたにく とうふ みそ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ こぼろ なす E:642kcal P:27.9g</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら さとう こま はるさめ 牛乳 こうや豆腐 とりにく ハム にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり キャベツ すいか E:644kcal P:25.1g</p>	<p>ごはん パンこ あぶら じゃがいも こむぎこ 牛乳 とりにく とうふ なんと たまご たまねぎ もやし にんじん ねぎ E:664kcal P:22.3g</p>	<p>パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ 牛乳 きなこ ハム ベーコン にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし E:664kcal P:22.3g</p>
<p>20 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 豆腐のみそ汁</p>	<p>21 ごはん 手作りのりたま ごま酢あえ 夏のっぺい</p>	<p>22 (5,6年生リクエスト給食) 中華めん とんこつラーメンスープ こんこんチップス 手作りサイダーゼリー</p>	<p>23 海の白</p>	<p>24 スポーツの日</p>	<p>ごはん こむぎこ あぶら こま マヨネーズ 牛乳 きす ツナ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ スティックゼニョール キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ E:653kcal P:25.6g</p>	<p>ごはん あぶら こま かたくりこ 牛乳 たまご かつおぶし のり ツナ とりにく とうふ キャベツ もやし にんじん ゆうがお しいたけ ねぎ E:600kcal P:23.6g</p>	<p>めん かたくりこ じゃがいも さとう あぶら 牛乳 ふたにく なんと だいす のり もやし たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ かぼちゃ E:675kcal P:26.7g</p>	<p>27日(月)のみものセレクトは、「カルアップ」、 「りんごジュース」、「オレンジジュース」の3つ の中からえらぼう!</p>		
<p>27 わかめごはん レバーとポテトの仲良しあえ 厚揚げとゆうごうのみそ汁 のみものセレクト</p>	<p>28 沖縄風炊き込みごはん ゴーヤチャンプルー わかめ汁</p>	<p>29 冷やしそうめん 天ぷら盛り合わせ 冷やしトマト</p>	<p>30 夏野菜カレー 糸うりのフルーツなます メロン</p>	<p>31 終業式 (給食なし)</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう どりにく ふたレバー あつあげ みそ しょうが こまつな ゆうがお にんじん えのきたけ ねぎ E:608kcal P:21.2g</p>	<p>ごはん さとう あぶら ふたにく こんぶ たまご かつおぶし とうふ わかめ にんじん さやいんげん ゴーヤ もやし えのきたけ E:588kcal P:25.9g</p>	<p>そうめん こむぎこ あぶら 牛乳 ちくわ たまご かぼちゃ なす ゴーヤ トマト E:608kcal P:22.1g</p>	<p>ごはん あぶら さとう こむぎこ 牛乳 とりにく かぼちゃ スッキーニ にんじん にんにく たまねぎ りんご みかん パイナップル いたどり メロン E:637kcal P:17.5g</p>	<p>ごはん さとう こむぎこ 牛乳 とりにく かぼちゃ スッキーニ にんじん にんにく たまねぎ りんご みかん パイナップル いたどり メロン E:637kcal P:17.5g</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。

給食だより

令和2年7月
東山小学校



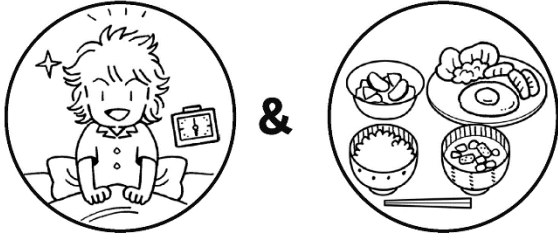
夏を元気にすごそう!



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。まずはこの2つをしっかりと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

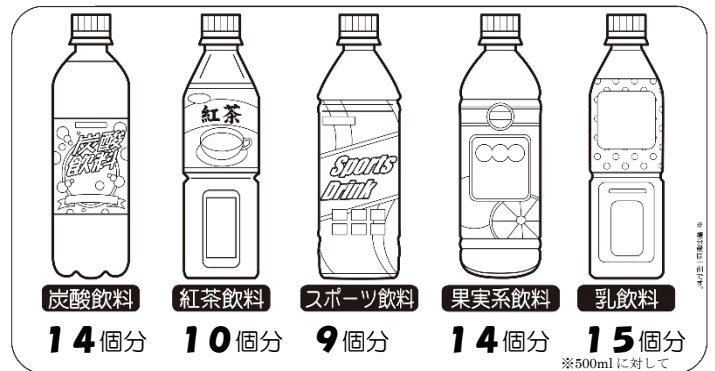
食べた後は、うがいや
歯みがきをしよう



角砂糖何個分かな?



清涼飲料の糖分量



★清涼飲料には、意外と糖が多いので、飲みすぎないようにしましょう。

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。

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

20日(月)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。