

令和4年



7月

よていこんだてひょう



大栄分所 (前期課程)

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		エネルギー (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金	○	ごはん	チキンナゲット ハヤシルー コーンサラダ (ドレッシング)	牛肉 とり肉 おから	牛乳 ｽﾀｰﾁ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油 生クリーム ドレッシング	676 23.4 22.3 1.8	
4	月	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き すまし汁 磯辺あえ	ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	りんご しいたけ ねぎ もやし	米 でん粉		606 27.2 19.6 2.5	
5	火	○	シュガートースト	ポークビーンズ イタリアンサラダ (ドレッシング) シークワーサータルト	白いんげん豆 ぶた肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	枝豆 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖 タルト	マーガリン 生クリーム 油 ドレッシング	740 24.7 26.8 2.4	
6	水	○	ごはん	とり肉のレモンしょうゆ焼き ほうれん草と油揚げのみそ汁 じゃがいものきんぴら	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草 いんげん	玉ねぎ ごぼう レモン	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	621 28.9 18.9 2.8	
7	木	ジョア	ちらしずし 刻みのり	さばのｶﾞｯｼﾞ ｼｰｽ 煮 七タ汁 ほうれん草と卵のおひたし 七タゼリー	さば 卵 とり肉 とうふ なると かまぼこ かつお節	ジョアのり	にんじん オクラ ほうれん草	たけのこ れんこん しいたけ ねぎ もやし かんぴょう オレンジ	米 砂糖 そうめん ゼリー でん粉	ごま	629 25.1 14.5 2.7	
8	金	○	麦ごはん	ヒレカツ 夏野菜カレー とうもろこし	ぶた肉 とり肉	牛乳 ｽﾀｰﾁ	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ とうもろこし	米 麦 でん粉 パン粉	油 バター	684 26.8 18.0 2.1	
11	月	○	ごはん	ハンバーグおろしソース とうふとわかめのみそ汁 ほうれん草のおかかあえ ばくがゼリー	ぶた肉 とり肉 とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん しめじ ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ レモン	米 砂糖 ゼリー でん粉	ごま	669 26.9 19.9 2.8	
12	火	○	テーブル ロール	トマトソーススパゲッティ 牛肉コロッケ (ソース) グリーンサラダ (ドレッシング)	ウインナー 牛肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト バジル ブロッコリー	玉ねぎ セロリ キャベツ	パン 小麦粉 スパゲティ 砂糖 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 油 ドレッシング	681 19.7 27.5 2.9	
13	水	○	キャロット ピラフ	とり肉のﾊﾞｰﾏｽﾀｰﾄﾞ 焼き ABCスープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾌﾞﾏﾏｰのﾗﾀﾞ (ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) カットオレンジ	とり肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム カリフラワー オレンジ	米 はちみつ マカロニ	油 ドレッシング	655 26.4 21.9 2.9	
14	木	○	ごはん (ふりかけ)	赤魚のいちやほし 豚汁 和風サラダ ソファール元気ヨーグルト	赤魚 ぶた肉 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう えのきたけ	米 じゃがいも 砂糖	油	591 30.2 14.4 2.3	
15	金	○	ごはん	とり肉のから揚げ かきたま汁 きゅうりのなんばん漬け 冷凍マンゴー	とり肉 とうふ なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり マンゴー	米 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油	671 27.7 20.9 2.3	
19	火	○	ナン	カレーミート オムレツ ツナサラダ (ドレッシング) アップルシャーベット	ぶた肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ りんご	ナン 小麦粉 でん粉	油 ドレッシング	671 30.7 31.3 2.4	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量:	650kcal	658
たんぱく質:	26.8g (範囲21.1~32.5g)	26.5
脂質:	18.1g (範囲14.4~21.7g)	21.3
食塩相当量:	2.0g以下	2.5

夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなると、「夏バテ」という言葉を耳にします。
「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になるってしまったりします。

*** 冷たいものを取り過ぎないようにしましょう!**
これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物について手がでてしまいがち。でも、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。

*** たんぱく質を必ずとりましょう!**
暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

*** 香辛料を上手に使って食欲増進**
食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱を外に出るので、涼しくなる効果もあります。

毎年恒例のとうもろこしが8日(金)に登場します。みらい学園の5年生が皮むきをしてくれます。1本1本丁寧にむいた、旬の味を味わってくださいね。

今月の地元産は...

【豚肉】5日 飯田裕一(大栄十余三)
【にんじん】1日 伊東泰則(多良貝)
4日~8日 越川清治(横山)
11日~14日 北崎正博(一坪田)
【とうもろこし】8日 香取輝彦(桜田)

