

7月給食だより

令和5年6月30日
高岡市立成美小学校

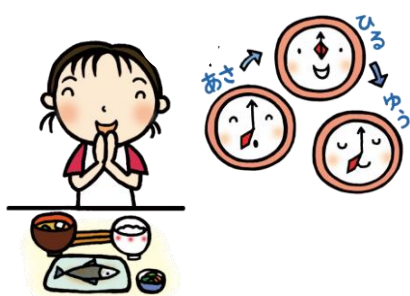
夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりする「夏ばて」の症状が出やすくなります。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、夜ふかしをせずに体を休めるようにして、健康に気を付けて過ごしましょう。



夏ばてを予防しよう

暑い夏を元気に過ごすために、次の3つに注意して、規則正しい食生活を心がけましょう！

その① 3食きちんと食べよう



毎日できるだけ時間を決めて、1日3食きちんと食べましょう。規則正しい食事の時間が、よい生活リズムをつくれます。

暑くなると、冷たいめん類等、あっさりとしたものを食べたいくなりますが、めんだけの食事になると、たんぱく質、ビタミン、無機質が不足します。肉や魚、野菜等も組み合わせて食べましょう。

その② 冷たい飲み物・食べ物をとりすぎないようにしよう



暑さを理由に冷たいアイスや氷、ジュースばかりとっていると、おなかが冷えて、胃腸の働きが悪くなり、食欲が出なくなります。

ふだんの水分補給には、お茶か水を選びましょう。



その③ 内容・量・時間を考えておやつを食べよう



おやつをたくさん食べたり、時間を考えずにだらだら食べたりすると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になります。おやつは食事を補う内容で、量を取りすぎないように気を付けましょう。また、食事に影響しないように、おやつは食事の直前や寝る前にとらないようにしましょう。

給食レシピ 紹介 「高岡野菜のスタミナ豚丼」(7月19日の献立より)

【材料4人分】

豚肉	100g	白いりごま	小さじ3
玉ねぎ	1/2個	しょうゆ	大さじ2/3
しいたけ	2個	砂糖	小さじ2/3
小松菜	1株	A 塩	ひとつまみ
にんじん	1/5本	豆板醤	少々
ゆでたけのこ	35g	オイスターソース	小さじ1/3
にんにく	1片	片栗粉	小さじ1
生姜	1片		
サラダ油	小さじ1	ごはん	丼4杯分

【作り方】

- ① 豚肉と小松菜は3cm幅、玉ねぎはうす切り、しいたけは細切り、にんじんとゆでたけのこはいちよう切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした生姜とにんにくをいためて香りが出たら、豚肉を入れ、火が通ったら①の野菜を加えていためる。
- ③ 白いりごまを加え、Aの調味料で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 丼にごはんを盛り付け、その上に③をのせる。

7月 よていこんだてひょう



高岡市立成美小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう えいせい き つ
 今月の給食目標：衛生に気を付けよう

日	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (血や肉、骨になる)	黄の食品 (熱や力のもとになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質
3日 (月)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	あらびきウインナー こまつなのオイスターいため たまごとコーンのスープ● すいか	ぎゅうにゅう▲ ウインナー たまご●	パン▲ サラダ油 でんぷん	たまねぎ まいたけ コーン すいか こまつな あかピーマン パセリ	616kcal 25.1g 26.3g
4日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ひよこまめのみそがらめ キャベツときゅうりのあえもの きのこのすましじる◇ ふりかけ◇	ぎゅうにゅう▲ ひよこまめ こうやどうふ みそ わかめ◇	ごはん でんぷん さとう 油 ふ	キャベツ きゅうり なめこ にんじん しめじ ねぎ	572kcal 19.4g 16.1g
5日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あげだしどうふのごまだれかけ■ あおなとキャベツのひたし さつまじる ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ とうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト▲	ごはん 油 さとう ごま■ でんぷん さつまいも	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	682kcal 23.6g 20.3g
6日 (木)	たなばたこんだて 七夕献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	ハンバーグ まめいろいろサラダ■ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう▲ ハンバーグ だいち ひよこまめ いんげんまめ あぶらあげ	ごはん さとう ごま■ そうめん ゼリー	きゅうり コーン にんじん オクラ えだまめ たまねぎ きくらげ	684kcal 25.5g 18.5g
7日 (金)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	さけのかおりやき ドレッシングサラダ こめこのみそシチュー▲ いちごジャム	ぎゅうにゅう▲ さけ とりにく だっしふんにゅう▲ みそ	パン▲ パンこ オリーブ油 さとう サラダ油 じゃがいも マーガリン▲ じょうしんこ ジャム	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ あかピーマン マッシュルーム コーン	654kcal 31.5g 21.4g
10日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう▲	えびシューマイ◆● パンサンスー マーボーどうふ れいとうみかん	ぎゅうにゅう▲ えびシューマイ◆● ぶたにく みそ とうふ	ごはん はるさめ さとう ごま油 サラダ油 でんぷん	きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ にんじん にんにく ほししいたけ ねぎ みかん	685kcal 23.6g 18.6g
11日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	しおさば ひじきのいりに◇ なすとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう▲ さば ひじき◇ ぶたにく だいち あぶらあげ みそ	ごはん サラダ油 さとう	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ なす	661kcal 32.3g 23.8g
12日 (水)	なつやさいのカレー▲ (むぎごはん) ぎゅうにゅう▲	(なつやさいのカレー▲) オムレツ● ほうれんそうのコーンあえ	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく オムレツ●	ごはん 油 じゃがいも サラダ油	かぼちゃ たまねぎ にんにく キャベツ ピーマン にんじん ほうれんそう コーン なす	660kcal 19.9g 23.6g
13日 (木)	きょうどしよくこんだて 郷土食献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	ししやものフライ いんげんのごまあえ■ ふときゅうりのそぼろに ほしブルー	ぎゅうにゅう▲ ししやも みそ とりにく	ごはん 油 パンこ ごま■ さとう でんぷん	いんげん にんじん ふときゅうり しいたけ キャベツ しょうが たまねぎ ブルー	690kcal 22.4g 19.3g
14日 (金)	2/3 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	とりにくのマーレードソースかけ イタリアンサラダ なすとトマトの Pasta ミックスナッツ■	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン ひよこまめ そらまめ	パン▲ でんぷん 油 マーレード さとう オリーブ油 スパゲティ アーモンド■ サラダ油	キャベツ きピーマン たまねぎ しめじ きゅうり あかピーマン なす トマト にんにく パセリ	701kcal 29.5g 27.2g
18日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さばのホイルやき きんぴらごぼう■ にらたまじる● メロン	ぎゅうにゅう▲ さば みそ ぶたにく たまご● とうふ	ごはん サラダ油 さとう ごま油 ごま■ でんぷん	ごぼう いんげん たまねぎ メロン にんじん にら	640kcal 26.3g 18.0g
19日 (水)	たかおかしよくいくどんこんだて 高岡野菜のスタミナ豚丼 (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(たかおか野菜のスタミナ豚丼のぐ■) やきポテト とうふのすましじる◇ カスタードプリン▲●	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ わかめ◇	ごはん サラダ油 さとう でんぷん ごま■ じゃがいも サラダ油 ふ プリン▲●	たまねぎ こまつな たけのこ しょうが しいたけ にんじん にんにく ねぎ	619kcal 23.1g 17.2g
20日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	いかのかりんあげ◆ きゅうりとコーンのサラダ■ キャベツのもちもちスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう▲ いか◆ ベーコン	ごはん 油 でんぷん サラダ油 さとう ごま■ しらたまだんご ゼリー	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ コーン	649kcal 26.3g 21.6g
21日 (金)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	とりにくのかおりあげ ブロッコリーのソテー フルーツポンチ スライスチーズ▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン チーズ▲	パン▲ でんぷん 油 サラダ油 ゼリー さとう	しょうが たまねぎ みかん バナナ キャベツ ブロッコリー パイナップル もも	692kcal 27.9g 26.4g

☆都合により献立を変更する場合があります。

☆食物アレルギー対応のため、次の食品が含まれる献立名と食品名の横に、次の印を付けました。参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく…◇