

7月給食だより

令和6年6月28日
高岡市立成美小学校

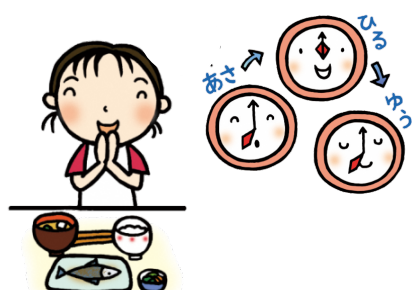
夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりする「夏ばて」の症状が出やすくなります。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、夜ふかしをせずに体を休めるようにして、健康に気を付けて過ごしましょう。



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。

また、糖分のとりすぎにもつながるので、注意しましょう。

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	A	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		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	ごはん	丼4杯分	
サラダ油	小さじ1			

【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の野菜を加えて炒める。
- ③白いりごまを加え、Aの調味料で味を調え、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 (体をつくるもとになる)	黄の食品 (エネルギーのもとになる)	緑の食品 (体の調子を整えるもとになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
1日 (月)	2/3 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	わかどりにくのレモンやき ほうれんそうのコーンあえ なすとトマトのパスタ ほしプルーン	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン	コッペパン▲ スパゲティ 油 さとう	ほうれんそう きゃべつ コーン たまねぎ なす トマト しめじ にんにく パセリ プルーン	635kcal 28.6g 16.9g
2日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さばのホイルやき ビーフソテー にらたまじる● アンデスメロン	ぎゅうにゅう▲ さば たまご● きぬ豆腐	ごはん ビーフン ごま油 でんぶん	きゃべつ にんじん きくらげ ピーマン 生姜 にら アンデスメロン	636kcal 25.5g 16.6g
3日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あげだし豆腐のごまだれかけ あおなともやしのひたし さつまじる ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう▲ あげだし豆腐 ぶたにく みそ	ごはん 油 さとう ごま でんぶん さつまいも こんにやく ゼリー	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ だいこん	646kcal 21.0g 16.5g
4日 (木)	たなぼたこんだて 七夕献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	ほしがたオムレツ● こまつなときりほしだいこんのひたし たなぼたじる たなぼたゼリー	ぎゅうにゅう▲ ほしがたオムレツ● あぶらあげ	ごはん ごま そうめん ゼリー	こまつな きゃべつ きりほしだいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ オクラ	609kcal 19.5g 15.6g
5日 (金)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	さけのパンこやき ドレッシングサラダ こめこのみそシチュー▲	ぎゅうにゅう▲ さけ とりにく しろてぼうまめ だっしふんにゅう▲ みそ	コッペパン▲ パンこ オリーブ油 油 さとう マーガリン▲ じゃがいも こめこ	パセリ きゅうり ブロッコリー あかピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ コーン	632kcal 33.0g 21.5g
8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●	こめこいりパン▲ 油 でんぶん	たまねぎ こまつな まいたけ あかピーマン コーン パセリ すいか	617kcal 25.1g 26.3g
9日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ひよこまめのみそがらめ もやしときゅうりのしょうがあえ きのこのすましじる とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう▲ ひよこまめ こうや豆腐 みそ	ごはん でんぶん こめこ 油 さとう しらたまふ とうにゅうプリン	もやし きゅうり しょうが なめこ しめじ にんじん ねぎ	656kcal 19.6g 19.4g
10日 (水)	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▲	いかのかりんあげ◆ いんげんのごまあえ ふときゅうりのそぼろに あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう▲ いか◆ みそ とりひきにく	ごはん でんぶん こめこ 油 ごま さとう こんにやく ゼリー	いんげん きゃべつ にんじん しょうが ふときゅうり たまねぎ なましいたけ	669kcal 25.9g 16.8g
11日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さわらのトウバンジャンやき ひじきのいりに◇ じゃがいものみそしる ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう▲ さわら ひじき◇ ぶたにく だいち みそ	ごはん ごま油 こんにやく 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん いんげん たまねぎ ねぎ ピーチシャーベット	632kcal 27.8g 15.8g
12日 (金)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	ハンバーグ まめいろいろサラダ ポテトスープ チョコレートクリーム▲	ぎゅうにゅう▲ ハンバーグ ひよこまめ だいち あかいんげんまめ ベーコン	しよくパン▲ さとう ごま じゃがいも チョコレートクリーム▲	きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム	697kcal 30.2g 30.5g
16日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	ししゃものフライ ブロッコリーのベーコンいため しらたまだんごじる ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ ししゃも ベーコン とりにく ヨーグルト▲	ごはん 油 しらたまだんご こんにやく	ブロッコリー きゃべつ コーン たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	690kcal 23.2g 21.3g
17日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	えびシューマイ●◆ パンサンスー マーボー豆腐 れいとうみかん	ぎゅうにゅう▲ えびシューマイ●◆ ぶたひきにく あかみそ きぬ豆腐	ごはん はるさめ さとう ごま油 油 でんぶん	きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ れいとうみかん	685kcal 23.6g 18.6g
18日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	あかうおのたつたあげ もやしのナムル かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう▲ あかうお ぶたにく	ごはん でんぶん こめこ 油 ごま油 じゃがいも しらたき さとう ごま	しょうが にんじん きゅうり もやし にんにく たまねぎ あかピーマン しめじ ねぎ	639kcal 24.9g 18.4g
19日 (金)	たかおかしよくいんこんだて 高岡食19并献立 高岡野菜のスタミナ豚丼 (ごはん) ぎゅうにゅう▲	たかおかやさい 高岡野菜のスタミナ豚丼 フライドポテト 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 きぬ豆腐	ごはん 油 さとう でんぶん ごま じゃがいも しらたまふ カスタードプリン●▲	にんにく しょうが たまねぎ なましいたけ こまつな にんじん たけのこ ねぎ	665kcal 23.1g 22.2g
22日 (月)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	とりにくのかおりあげ くきわかめのサラダ◇ フルーツポンチ チーズ▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく くきわかめ◇ かんてん チーズ▲	しよくパン▲ でんぶん こめこ 油 さとう ごま ゼリー サイダー	しょうが きゅうり にんじん コーン みかん もも パイン	683kcal 26.5g 25.4g
23日 (火)	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▲) たまごのベーコンまき●▲ ごまごまサラダ	ぎゅうにゅう▲ たまごのベーコンまき●▲ ぶたにく	むぎごはん 油 じゃがいも ごま さとう	かぼちゃ なす ピーマン たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー	691kcal 21.3g 25.8g

☆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 … ▲、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく…◇