

きゅうしょくだよい

2017

7月



小千谷市立千田小学校

月	火	水	木	金
3 ごはん 焼肉 コーンポテト ワンタンと水菜のスープ ごはん、さとう、あぶら、じゃがいも、かたくりこ 牛乳、ぶたにく、みそ たまねぎ、にんじん、りんご、ねぎ、とうもろこし、しいたけ、もやし、みずな E:649kcal P:27.8g	4 ごはん さばのカレー煮 きゅうりの昆布あえ 夏野菜の豚汁 ごはん、さとう、ごま、じゃがいも 牛乳、さば、ごんぶ、ぶたにく、みそ、とうふ、だいず きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす、オクラ、ごぼう、しらたき E:596kcal P:27.3g	5 ソフトめん なすのミートソース ひじきのマリネ 冷凍みかん ソフトめん、あぶら、さとう 牛乳、ぶたにく、だいず、ツナ、ひじき なす、たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、トマト、きゅうり、キャベツ、みかん E:681kcal P:28.4g	6 ちゃめし ししゃもフライ アスパラのごまあえ 天の川スープ ごはん、あぶら、さとう、ごま、そうめん、パンこ 牛乳、ししゃも、かまぼこ、とうふ アスパラガス、キャベツ、にんじん、しめじ、おくら E:621kcal P:22.6g	7 ★七夕給食★ ハヤシライス 星のチーズサラダ 七夕ゼリー ごはん、あぶら、じゃがいも 牛乳、ぶたにく、なまクリーム、ツナ、チーズ たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、キャベツ、きゅうり、みずな、えだまめ、パプリカ E:698kcal P:21.8g
10 食パン メープル&マーガリン オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ パン、メープルジャム、マーガリン、さとう、じゃがいも 牛乳、たまご、ベーコン、いんげんまめ なす、たまねぎ、ズッキーニ、パプリカ、トマト、キャベツ、にんじん、とうもろこし E:628kcal P:21.6g	11 ごはん 白身魚の薬味ソースがけ ゆかりあえ 夏野菜のけんちん汁 ごはん、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、しらたき 牛乳、ほき、とりこ、とうふ ねぎ、しょうが、だいこん、キャベツ、きゅうり、なす、にんじん、ごぼう、しめじ E:596kcal P:26.3g	12 沖縄風炊き込みごはん もやしのごまサラダ もずく卵スープ 冷凍パイ ごはん、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ 牛乳、ぶたにく、ごんぶ、ツナ、もずく、たまご、とうふ にんじん、いんげん、キャベツ、きゅうり、もやし、みずな、ねぎ、パイナップル E:563kcal P:23.5g	13 ごはん 味のり 夏野菜と車ぶの揚げ煮 夕顔と油揚げのみそ汁 ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも 牛乳、のり、どりにく、あぶらあげ、みそ なす、かぼちゃ、えだまめ、にんじん、ゆづがら、みずな、しめじ、ねぎ E:639kcal P:24.8g	14 シーフードピラフ カントリーサラダ パンプキンスープ ごはん、マーガリン、あぶら、こむぎこ 牛乳、えび、いか、あさり、ベーコン、ハム、なまクリーム たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、だいこん、かぼちゃ E:623kcal P:22.1g
17 うみ海の日 	18 ごはん ひじきツナ佃煮 小松菜と大豆のサラダ キムチ肉じゃが ごはん、さとう、ごま、アーモンド、じゃがいも 牛乳、ツナ、かつおぶし、だいず、ハム、ぶたにく こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、はくさい E:665kcal P:26.2g	19 冷やしうどん えびいかかき揚げ 磯マヨネーズあえ ゆでとうもろこし うどん、あぶら、こむぎこ、マヨネーズ 牛乳、ツナ、かつおぶし、だいず、ハム、ぶたにく こまつな、キャベツ、みずな、にんじん、とうもろこし E:633kcal P:20.1g	20 マーボー丼 春雨サラダ まんてん大豆 ごはん、あぶら、かたくりこ、はるさめ、ごま 牛乳、とうふ、ぶたにく、ハム、だいず ねぎ、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、もやし、みずな、きゅうり、キャベツ E:634kcal P:25.6g	21 わかめごはん ウィンナービーンズ モロヘイヤ卵スープ すいか ごはん、あぶら、じゃがいも 牛乳、だいず、ウィンナー、ベーコン、たまご、とうふ、わかめ にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、ねぎ、えのきだけ、モロヘイヤ、すいか E:641kcal P:23.7g
24 ★セレクト給食★ ナン ドライカレー カリコリきゅうり セレクトシャーベット ナン、あぶら、こむぎこ 牛乳、ぶたにく、だいず にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト、きゅうり、とうもろこし E:677kcal P:27.9g	【表示について】 200m 1 牛乳 を表します 黄：体を動かすエネルギーになる食品 赤：体をつくるもとになる食品 緑：体の調子を整える食品 E:エネルギーP:たんぱく質	★24日 セレクトシャーベット★ どれにする？ みかんシャーベット パインシャーベット りんごシャーベット 		

※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。



平成29年7月
千田小学校



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



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。

角砂糖何個分かな？



清涼飲料の糖分量



★清涼飲料には、意外と糖分が多いので、飲みすぎないようにしましょう。

作ってみよう！人気の給食メニュー

分量は4人分です

☆ひじきツナ佃煮 18日（火）のメニュー

夏は暑くて食欲が沸かない・なんていう人におススメのごはんが進む一品です。ひじきには、カルシウムや食物せんいなど、ミネラルがたっぷり入っているので、夏バテ防止におススメの食材です。

（材料） ・ひじき:小さじ山盛り1杯 ・ツナ缶:1缶 ・かつお節:1袋（小袋）
★しょうゆ:小さじ2 ★みりん:小さじ1 ★砂糖:小さじ1 ・白いりごま:小さじ2

（作り方）①ひじきはぬるま湯でもどしておく。

②なべに、ひじき、ツナ、★の材料を入れて煮詰めていく。

③水分がなくなってきたら、かつお節、ごまを加えて混ぜたらできあがり。