



令和元年7月

# 給食だより

高取小学校  
みどり学園

今月の目標 「手をきれいにあらおう！」

日曜	献立名	《あか》 おもにからだをつくるものになる食品		《みどり》 おもにからだの調子を整えるものになる食品		《き》 おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		にく・さかな・たまご だいず・だいずせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさしい・くだもの・きのこ	こめ・パン めん・いち・さとう	あぶら・しゅじつるい	
	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ		たんすいかぶつ	ししつ		
1月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		602
	マーボーなす	ふたひきにく あかみそ		にんじん ピーマン	なす たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	あいちのふたしゅうまい	あいちのふたしゅうまい					あぶら	
	ちゅうかふうすのもの			にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	
2火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		616
	ふたじる	ふたにく とうふ あぶらあげ あかみそ			こんにやく だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ			
	えだまめコロッケ					えだまめコロッケ	あぶら	
	ゴーヤのツナいため	ツナ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ にがうり	さとう	あぶら	
3水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					624
	ふたどんのぐ	ふたにく	のり	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ	ごはん さとう		
	わかめスープ	かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ		ごま	
	はるまき	はるまき					あぶら	
	もやしのナムル			ほうれんそう	もやし しょうが	さとう		
4木	きなこパン ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロール さとう	あぶら	598
	ソパス	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	シェルマカロニ じゃがいも	オリーブオイル バター	
	ポイルウインナー	ウインナー						
	コーンクリームサラダ				コーン キャベツ きゅうり		コーンクリームドレッシング	
5金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		599
	さかなそうめんじる	とりにく とうふ かたぬきかまぼこ おさかなパスタ	わかめ	にんじん みつば				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			こむぎこ	あぶら	
	ゆかりあえ			にんじん ゆかりこ	キャベツ きゅうり			
	はっこうにゅう		はっこうにゅう					
8月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ゆかりこ		ごはん		634
	オニオンスープ	ベーコン たまご		にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	でんぶん		
	あげぎょうざ			ぎょうざ			あぶら	
	だいこんときゅうりのサラダ			にんじん	だいこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
9火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		634
	なつやすみのカレー	ふたにく えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす スッキーニ にんにく			
	ほしがたハンバーグ	ハンバーグ					あぶら	
	さっぱりサラダ				だいこん キャベツ きゅうり			
10水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		631
	とうふじる	とうふ かまぼこ あぶらあげ	わかめ		ほししいたけ ねぎ えのきたけ	でんぶん		
	さばぎんがみやき	さばぎんがみやき						
	キャベツときゅうりのごまサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	
11木	クロワッサン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロワッサン		753
	ポークビーンズ	ふたにく だいず しろういんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも さとう	あぶら	
	とうもろこしのおゆで					とうもろこし		
	フルーツカルピス				みかん パイン もも			

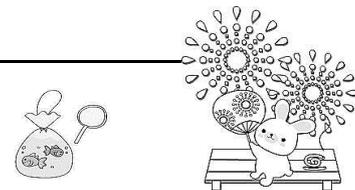


日曜	献立名	《あか》 おもにからだをつくるものになる食品		《みどり》 おもにからだの調子を整えるものになる食品		《き》 おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		にく・さかな・たまご だいず・だいずせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん ごさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン めん・いも・さとう	あぶら・しめじつるい			
		たんばくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ		たんずいかぶつ	ししつ			
12 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		632		
	じゃこごはんのぐ	はなかつお	ちりめんじゃこ こんぶ			さとう	ごま			
	とうがんじる	かまぼこ とりにく		にんじん	とうがん しいたけ ねぎ	てんぷん				
	やきにくいため	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	キャベツ しょうが にんにく	さとう	ごま ごまあぶら あぶら			
	えだまめ				えだまめ					
16 火	ツナピラフ ぎゅうにゅう	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ごはん	バター あぶら	664		
	とりにくとなつやさいのトマトス	とりにく ベーコン		トマト	ズッキーニ セロリー	じゃがいも さとう	あぶら			
	キャベツとだいこんのサラダ			ほうれんそう	キャベツ だいこん コーン		やさいいっぱいドレッシング			
	れいとうみかん				れいとうみかん					
17 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		627		
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ ミックスみそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ だいこん えのきだけ					
	ししゃもフライ	ししゃもフライ					あぶら			
	キャベツのごまあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま			
18 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロール		699		
	コーンスープ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン					
	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	てんぷん	あぶら			
	やさいサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング			
	セレクトデザート					セレクトデザート				

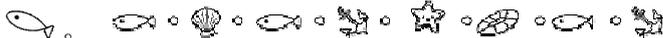
都合により、献立・食材が変更することがあります。

(給食予定回数 13回)

# 暑い夏も元気に過ごそう



今月は皆さんが待ちに待った夏休みが来ますね。夏は体調をくずしやすい季節です。食事や生活習慣を工夫し、「夏バテ」を防いで暑さに負けない体を作りましょう！！



## ☐ 栄養のバランスを考えて食べよう

暑いときはめん類などの炭水化物を食べることが多くなりますが、血や肉になるたんばく質を多く含む魚や卵、体の調子を整える野菜も一緒に食べるようにしましょう。



## ☐ こまめな水分補給をしよう

「のどが乾いた」と感じた時にはすでに体内の水水分は減ってきています。そのため、のどの渴きを感ぜなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。



## ☐ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、寝ている間に失われたエネルギーを補うだけでなく、午前中の活動源にもなります。また、朝ごはんを食べることで、一日の生活にメリハリがつけます。充実した一日にするためにも朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。



## ☐ 夏野菜をたくさん食べよう

トマトやナス、キュウリなどの夏野菜には水分がたくさん含まれており、体を冷やす効果があります。また、旬の食材は栄養もたっぷり入っています。積極的に食べるようにしましょう。

