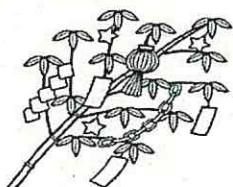


| 日曜日 | 献立名 | | 食材料(太字は毛呂山町産の予定) | | | 栄養価 | | |
|------|-------------------------------|---|--|---|--|---------------|--------------|--------------|
| | 主食・のみもの つけるもの・かけるもの | おかず デザートなど | 主に血や肉を作る食品 (赤色の食品) | 主に体の調子を整える食品 (緑色の食品) | 主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品) | エネルギー kcal | たんぱく質 g | |
| 1 金 | ごはん 牛乳 | たまねぎのみそ汁 さばの塩焼き(バ) きゅうりともやしのごまドレサラダ(角) | さば、牛乳、煮干し、削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ | もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ | ごはん、じゃがいも、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま | 695 867 | 29.7 35.9 | |
| 4 月 | ごはん 牛乳 | 夏野菜入りマーボー豆腐 蒸しゆうまい (小1~4年①5年~中②バ) 中華サラダ(角) | 牛乳、肉しゆまい、豚肉、豆腐 | きゅうり、にんにく、もやし、根しょうが、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン | ごはん、米ぬかサラダ油、上白糖、ごま油、でん粉 | 682 908 | 24.8 32.8 | |
| 5 火 | ツイストパン 牛乳 | 春雨スープ ハンバーグの ケチャップソースかけ(バ) ほうれん草とコーンのソテー(角) | 牛乳、ハンバーグ、鶏肉 | にんじん、ほうれん草、とうもろこし、乾しいたけ、もやし、根深ねぎ、ごまつな、根しょうが | ツイストパン、バター、三温糖、はるさめ、ごま油 | 623 791 | 26.4 32.5 | |
| 6 水 | ごはん 牛乳 | じゃがいものそぼろ煮 いわしのみぞれ煮(バ) もやしとキャベツのお浸し(角) | いわしのみぞれ煮、牛乳、豚肉、かつお節、煮干し、削り節 | もやし、キャベツ、根しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、つきこんにゃく、えだまめ | ごはん、米ぬかサラダ油、じゃがいも、三温糖 | 667 820 | 25.4 30.4 | |
| 7 木 | 子どもパン 牛乳 | 七夕汁 メンチカツ(バ) たんざくサラダ(角) 七夕ゼリー(学) | メンチカツ、牛乳、削り節、ポークハム、鶏肉、星形かまぼこ | キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、オクラ、七夕ゼリー | 子どもパン、なたね油、米ぬかサラダ油、三温糖、ごま、そうめん | 646 792 | 21.8 25.9 | |
| 8 金 | 小)ごはん 中)麦ごはん 牛乳(中250ml) | 夏野菜カレー 蒸しとうもろこし(角) | 牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト | とうもろこし、にんにく、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン、トマトピューレー、かぼちゃ、なす、ピーマン | ごはん、麦ごはん、米ぬかサラダ油、バター、小麦粉 | 680 926 | 21.6 28.4 | |
| 11 月 | 中華めん 牛乳 | しょうゆラーメンの汁 肉団子のケチャップあんかけ (小中②バ) 中華風チキンサラダ(角) | 牛乳、豚肉、サラダチキン、なると、肉団子 | きゅうり、根しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、根深ねぎ、ほうれん草 | 中華めん、米ぬかサラダ油、三温糖、でん粉、わりごま、ごま、ごま油 | 603 770 | 23.8 29.0 | |
| 12 火 | ごはん 牛乳 | もずくスープ グルクンの畜田揚げ(小中1バ) 豚肉とゴーヤの カレーしょう油炒め(角) | グルクン畜田揚げ、牛乳、豚肉、豆腐、もずく、鶏卵 | にんじん、乾しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、にがり、根深ねぎ | ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、三温糖、でん粉 | 655 809 | 28.7 33.9 | |
| 13 水 | フラワーロール 牛乳(中250ml) | クリームスープ オムレツの ケチャップソースかけ(バ) パリジャンサラダ(角) | オムレツ、牛乳、鶏肉、チーズ、脱脂粉乳 | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、えだまめ | フラワーロール、米ぬかサラダ油、三温糖、じゃがいも、上白糖、バター、小麦粉 | 655 866 | 24.3 32.1 | |
| 14 木 | ごはん 牛乳 | 豚汁 あじフライ(バ) 野菜のおかか和え(角) | あじフライ、牛乳、豚肉、かつお節、煮干し、削り節、豆腐、油揚げ、赤みそ | ごまつな、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、根深ねぎ | ごはん、米ぬかサラダ油、なたね油、じゃがいも | 655 813 | 26.0 30.9 | |
| 15 金 | ごはん 牛乳 | 中華風かきたま汁 チンジャオロースー(角) ミニアセロラゼリー(小①中②ピ) | 牛乳、豚肉、鶏卵 | ミニアセロラゼリー、にんじん、たまねぎ、にんにく、とうもろこし、たけのこ、ピーマン、根深ねぎ、あかピーマン、ほうれん草、根しょうが | ごはん、ごま油、米ぬかサラダ油、でん粉 | 598 752 | 24.2 27.8 | |
| 19 火 | コッペパン スライス 牛乳 | せん切り野菜スープ 鶏肉のから揚げ(バ) 焼きそば(角) | 牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉、あおのり | 根しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、だいこん、パセリ | オリブ油、コッペパン、米ぬかサラダ油、じゃがいも、でん粉、なたね油、蒸し中華めん | 647 859 | 26.6 34.4 | |
| 給食回数 | | 12回 | (学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (バ)・・・バット (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校 | | | 平均栄養量 | 651 831 | 25.3 31.2 |
| | | | | | | 基準栄養量 | 650 830 | 21.1 27.0 |

※ 材料入荷の都合により献立を突然変更することや、欠品することがあります。

※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。



7月7日「七夕」



7月7日の七夕は、季節の節目となる五節句のひとつで、年に一度だけ彦星と織姫が天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。(8月7日に行う地域もあります)

そして、七夕の行事食といえば「そうめん」です。

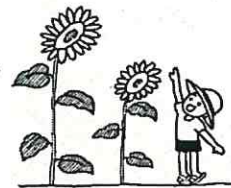
そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅(さくべい)」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。また、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広がり、次第に一般に普及したと伝えられています。

7月7日の給食は七夕メニューとなっています。
給食のなかに星がはいっていますよ☆探してみてくださいね。



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。急に気温が高くなると心配されるのが熱中症です。マスクをしていると、喉の渇きを感じにくくなることもあるため、意識して水分を補給することが大切です。栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

暑い夏を元気に過ごそう！！



夏バテと熱中症

夏バテ…夏の暑さに体がついていけず、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ことがあります。

熱中症…体の中に熱がこもり、めまいや頭痛、吐き気など、体の調子が悪くなり、ひどいときには命にかかわることがあります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏

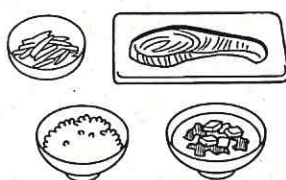
野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含みます

バ

ランスよく食べよう



量より質が大切です

テ

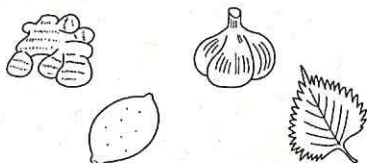
ツブン(鉄分)不足に注意



小松菜、海藻、レバー、あさりなど

し

よくよく(食欲)を増す工夫を



香味野菜や酸味で食欲アップ

な

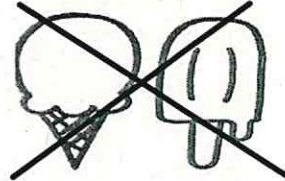
つとう、豚肉、うなぎで疲労回復



ビタミンB群を多く含みます

い

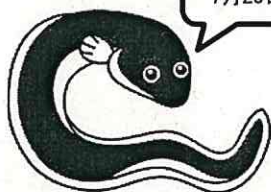
ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方で



冷たいものとり過ぎは×

土用の丑の日には「う」のつくものを食べると病気になるといわれてきました。

その代表であるうなぎは、疲労回復効果のある、ビタミンB群が豊富。梅干しには、食欲増進や疲労回復の効果があります。うなぎと梅干しの組み合わせは食べ合わせが悪いといわれていますが、一緒に食べても身体に悪影響を及ぼすことはありません。



今年は7月23日

水分補給にきゅうりはいかが？

きゅうりは「最もエネルギーの低い果実」として、ギネスブックにのっています。でも、エネルギーが低いからといって、栄養がないわけではありません。

きゅうりは、カリウムを多く含み、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。また、95%が水分のため、体温を下げる効果もあります。

新鮮なきゅうりの見分け方は、色が濃くてイボがしっかりとがっているものです。

