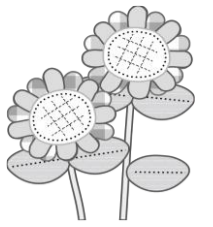


月	火	水	木	金
<p><b>1</b> 589 17.5 20.3</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 たまねぎ 30 緑 ごはん 70 黄 こめ 70 黄 はくさい 35 緑 きざみパセリ 0.05 緑 とりにくのハーブやき 8 とりにく 40 赤 しお 0.3 こしょう 0.01 きざみバジル 0.03 緑</p> <p>こめコマカロニサラダ まぐろフレーク 10 赤 こめコマカロニ 3 黄 にんじん 3 緑 キャベツ 20 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>2</b> 627 24.0 22.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄</p> <p>きこのみそしる あぶらあげ 3 赤 だいこん 25 緑 たまねぎ 20 緑 とうふ 20 赤 えのきたけ 5 緑 なめこみずに 6 緑 あおねぎ 3 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 9 赤 しろみそ 4 赤</p> <p>ほねにきをつけよう! さばのゆずあんかけ さば(うすじお)1きれ 赤 にほんしゅ 0.5 みりん 0.5 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1 黄 うすくちしょうゆ 1.3 ゆずじる 0.5 緑 でんぶん 0.3 黄</p> <p>かわりきんぴら ぶたにく 5 赤 れんこん 15 緑 スライスちくわ 5 赤 ゆでえだまめ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.2 にほんしゅ 0.2 こいくちしょうゆ 1.5 しろごま 0.5 黄 ごまあぶら 0.2 黄</p>	<p><b>3</b> 633 22.4 21.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄</p> <p>みぞれじる ぶたにく 15 赤 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 はくさい 25 緑 だいこん 20 緑 あおねぎ 3 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4 にほんしゅ 0.5 でんぶん 0.5 黄</p> <p>チキンなんばん とりにく 40 赤 しお 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 7 黄 あげあぶら(こめ) 4 黄 さとう 4 こいくちしょうゆ 3 みりん 1 タルタルソース 1 黄</p> <p>きゅうりのごましおあえ きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.2 黄 しお 0.25 ごまあぶら 0.1 黄 しろごま 0.3 黄</p>	<p><b>4</b> 590 26.0 20.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄</p> <p>ちゅうかに にくだんご(とり) 25 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 ゆでたけのこ 15 緑 はくさい 35 緑 チンゲンサイ 25 緑 にほんしゅ 1 さとう 0.3 黄 しお 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 5 でんぶん 1.5 黄</p> <p>シーフードのチリソース むきえび 15 赤 いか 30 赤 しお 0.3 にほんしゅ 0.3 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 トウバンジャン 0.05 トマトみずに 10 緑 とりがらスープ 0.7 ケチャップ 8 さとう 1.6 黄 こいくちしょうゆ 1.6 でんぶん 0.15 黄</p> <p>ナムル もやし 20 緑 ほしわかめ 0.3 赤 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.2 ごまあぶら 0.3 黄 しろごま 0.6 黄</p>	<p><b>5</b> 682 24.9 23.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄</p> <p>うおそうめんじる とりにく 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 ほしがたかまぼこ 8 赤 とうがん 35 緑 ゆでじお 0.1 うおそうめん 10 赤 あおねぎ 3 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>おひたし キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 あぶらあげ 3 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>たなばたゼリー 1 黄</p>
<p><b>8</b> 602 23.4 16.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄 ぎゅうにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.05 緑 ぜんまい 3 緑 にんじん 5 緑 キムチ 20 緑 にら 8 緑 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 3.6 コチュジャン 0.5 す 1.5 にほんしゅ 0.5 ごまあぶら 0.2 黄 しろごま 1 黄</p> <p>はるさめスープ とりにく 20 赤 しょうが 0.3 緑 にんじん 15 緑 たまねぎ 25 緑 はるさめ 6 黄 チンゲンサイ 25 緑 とりがらスープ 7 しお 0.5 こしょう 0.02 にほんしゅ 0.5 うすくちしょうゆ 4</p> <p>やきぎょうざ ぎょうざ 2 赤黄緑</p>	<p><b>9</b> 601 23.4 17.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おにぎり 1 黄</p> <p>しょうゆラーメン ちゅうかめん 80 黄 ぶたにく 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんじん 15 緑 ホールコーン 10 緑 もやし 10 緑 しろねぎ 10 緑 とりがらスープ 10 しお 0.8 こしょう 0.03 にほんしゅ 0.5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 3</p> <p>にくやさしいため とりにく 20 赤 にんにく 0.2 緑 キャベツ 20 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.1 黄 しお 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 ごまあぶら 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄</p> <p>フローズンヨーグルト 1 赤</p>	<p><b>10</b> 645 19.2 19.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄 だいずふりかけ 1 赤</p> <p>もずくのみそしる たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 もずく 7 赤 チンゲンサイ 30 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 9 赤 しろみそ 4 赤</p> <p>ペイにもコロッケ ペイにもコロッケ 1 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ゴーヤチャンプルー ぶたにく 15 赤 にんじん 5 緑 ゴーヤ 10 緑 ゆでじお 0.1 とうふ 20 赤 こんぶパウダー 0.01 赤 にほんしゅ 0.5 さとう 0.8 黄 うすくちしょうゆ 2.7 ごまあぶら 0.2 黄</p> <p>ペイにも ゴーヤ あきなわ こんだて</p>	<p><b>11</b> 590 23.4 24.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 おさつロール 黄</p> <p>ミネストローネ にんにく 0.1 赤 セロリー 2 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ウイナー 20 赤 キャベツ 30 緑 きざみパセリ 0.05 緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 緑 トマトみずに 10 緑 ケチャップ 2 しお 1 こしょう 0.02 ウスターソース 0.3</p> <p>なつやさしいサラダ レタス 10 緑 ホールコーン 5 緑 オクラ 15 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p>	<p><b>12</b> 602 24.0 20.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄</p> <p>とりだんごと うずらのうまに にくだんご(とり) 30 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 とうがん 30 緑 ゆでじお 0.1 しめじ 10 緑 うずらたまご 15 赤 けずりぶし 1 しお 0.4 みりん 1 にほんしゅ 0.5 うすくちしょうゆ 4.5</p> <p>おひたし はくさい 35 緑 ゆでじお 0.1 えのきたけ 5 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1.2 黄 みりん 0.6 しお 0.4 ゆずじる 1 緑 すだちじる 0.3 緑</p> <p>とうがん</p>
<p><b>15</b></p> <p>うみ 海の日</p> <p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>あか 赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をととのえる (ビタミン) き やさい・くだもの・きのこ 黄...熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら</p>	<p><b>16</b> 600 25.7 16.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 70 黄 こめ 70 黄</p> <p>とりにくとあつあげの にも とりにく 25 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 30 緑 こんにやく 15 じゃがいも 30 黄 あつあげ 30 赤 さやいんげん 5 緑 ゆでじお 0.1 さとう 4 黄 にほんしゅ 1 こいくちしょうゆ 8</p> <p>やきししやも こもちししやも 1 赤</p> <p>ほねにきをつけよう! たことわかめの すのもの たこ 15 赤 ほしわかめ 0.3 赤 きゅうり 20 緑 ゆでじお 0.1 さとう 1 黄 す 2 うすくちしょうゆ 1.5</p>	<p><b>17</b> 656 19.9 17.1</p> <p>なつやさしい ごめこカレーライス ごはん 75 黄 ぎゅうにく 20 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 40 緑 なす 15 緑 トマトみずに 10 緑 かぼちゃ 30 緑 とりがらスープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレー 16 黄 しお 0.3 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 0.6 こいくちしょうゆ 0.6 とんかつソース 0.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 えだまめ 20 緑 もみじお 0.5 しお 0.4</p> <p>ブロックゼリー りんごゼリー 40 黄</p> <p>かぼちゃ えだまめ</p>	<p><b>7月</b> せい さん しゃ しょう かい 生産者の紹介コーナー</p> <p>まつばらそだ 松原育ちの 食品は</p> <p>えだまめ 17日(水)</p> <p>仲川 克彦さん (三宅中) 河谷 眞司さん (三宅中)</p> <p>出口 正広さん (三宅中)</p> <p>じゃがいも 16日(火) メークイン</p> <p>かぼちゃ 17日(水)</p> <p>たまねぎ 2日(火) 11日(木) 4日(木) 12日(金) 8日(月) 16日(火) 10(水) 17日(水)</p> <p>あおねぎ 2日(火) 3日(水) 5日(金)</p> <p>稲田 元正さん (三宅中)</p>	

# 給食だより

松原市教育委員会 学校給食課  
令和元年7月1日

7月に入り、本格的に夏がやってきました。  
1学期ものこり少なくなりました。夏バテしないように、しっかり食べて、睡眠をしっかりとして、暑い毎日を元気に過ごしましょう。

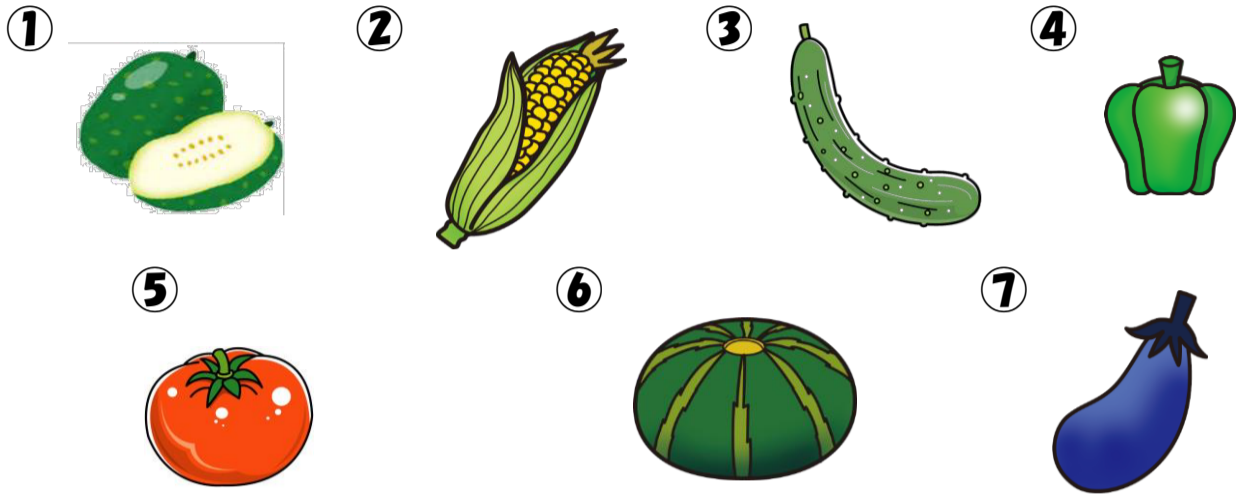


## 夏野菜を食べよう!

夏野菜には、汗でうしなわれる水分やビタミンがたくさん入っています。また、体を冷やすはたらきもあり、夏にはかかせません。7月の献立にもたくさん夏野菜が入っています!

☆☆☆ 夏野菜クイズ ☆☆☆  
下の絵の夏野菜の名前が、全部わかるかな?

(こたえは、右下にあります)



★ビタミンB群の多い食べ物を食べましょう

夏はエネルギー消費が増え、ビタミンB群が不足しがちになります。上記のようなビタミンB群の多い食べ物を食べましょう。

## 水分のとり方

☆☆☆ 冷たいものをとりすぎない ☆☆☆  
暑いので、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがちですね。でも、これらをとりすぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。とくに、寝る前にはひかえるようにしましょう。

水分をとるには、水や麦茶・緑茶がおすすめです。牛乳は不足しやすいカルシウムをとれますが、飲みすぎるとエネルギーのとり過ぎになってしまいます。コップ2杯ぐらいまでにしましょう。ジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、飲む場合は少しの量にしましょう。



★日常生活と運動をしている時とでは、汗をかく量が変わります。場面に合った飲み物をえらぶようにしましょう。



がっこうきゅうしよく  
学校給食  
こんだて  
コーナー

10日  
(水)

# ゴーヤチャンプルー



- 【材料(4人分)】
- 豚肉..... 200g
  - 人参..... 中1/2本
  - ゴーヤ..... 中1/2本 ★
  - ゆで塩..... 小さじ1/2
  - 木綿豆腐..... 1丁 (400g)
  - 日本酒..... 大さじ1
  - 砂糖..... 大さじ2
  - 薄口しょうゆ..... 大さじ3
  - (昆布茶(お好みで)..... ひとつまみ)
  - ごま油..... 小さじ1

- 【作り方】
- 人参はいちょう切り、ゴーヤは5mm幅に切り、塩茹でする。豚肉と豆腐は一口大の大きさに切る。(豆腐は手でちぎってもよい)
  - 豚肉を炒め、火が通ったら人参とゴーヤを加え炒める。
  - 調味料(★)を加え、味付けをする。
  - 豆腐を加えて炒め、ごま油を回しかける。

ゴーヤのかわりにニラやもやしを入れると、「炒り豆腐」になります。  
★「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちやまぜ」という意味があります。

<こたえ> ①とうがん ②とうもろこし ③きゅうり ④ピーマン ⑤トマト ⑥かぼちゃ ⑦なすび

・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
小学生	学校給食摂取基準 ※1	13~20 ※3	20~30 ※4	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5以上
	平均値 ※2	14.8	29.0	2.75	312	76	2.0	208	0.3	0.49	22	3.6

※1 一人1回当たり ※2 1ヶ月の平均値 ※3 摂取エネルギー全体の13%~20% ※4 摂取エネルギー全体の20%~30%