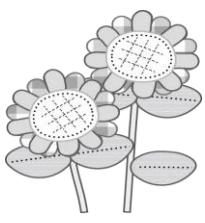


月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
614	636	582	620	627
28.2	24.7	23.8	26.9	16.7
17.2	22.1	14.8	23.2	18.6
ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 ほねにきをつけよう! さけのしおやき さけ(うすじお) 1きれ 赤 きゅうりとじゃこのすのもの ちりめんじゃこ 2 赤 にほんしゅ 0.2 きゅうり 30 緑 ゆでじお 0.1 さとう 1 黄 みりん 1 す 2.5 うすくちしょうゆ 1.8	ぎゅうにゅう 赤 おにぎり 1こ 黄 にんじんしりしり まぐろフレーク 5 赤 にんじん 20 緑 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.2 黄 フローズンヨーグルト 1こ 赤	ぎゅうにゅう 赤 たんたんめん ちゅうかめん 70 黄 こめサラダあぶら 2 黄 ぶたミンチ 25 赤 しょうが 0.3 緑 ほししいたけ 0.5 緑 ゆでたけのこ 10 緑 もやし 10 緑 チンゲンサイ 30 緑 しろねぎ 10 緑 とりがらスープ 10 しろごま 0.5 黄 ねりしろごま 8 黄 しお 0.7 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 3 赤 こいくちしょうゆ 5 す 0.2 ごまあぶら 0.2 黄 しおポテト じゃがいも 40 黄 こめサラダあぶら 2 黄 しお 0.25 こしょう 0.01	ぎゅうにゅう 赤 ちゅうかスープ とりにく 15 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 20 緑 ゆでたけのこ 15 赤 とうふ 20 赤 チンゲンサイ 30 緑 とりがらスープ 8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 にほんしゅ 0.5 いかのスパイスやき いか 40 赤 しお 0.2 うらびきこしょう 0.02 カレーこ 0.3 (オールスパイス) 0.05 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 ホールコーン 5 緑 レタス 20 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング クラス1ぼん 黄	ぎゅうにゅう 赤 うおそうめんじる とりにく 10 赤 ほししいたけ 0.5 緑 ほしがたかまぼこ 10 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 5 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 かぼちゃのてんぷら かぼちゃ 40 緑 でんぷん 4 黄 しお 0.3 こめこ 3 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ブロックゼリー レモンゼリー 30 黄 みかんゼリー 10 黄 たなぼた こんだて
9	10	11	12	13
598	624	589	588	641
20.3	25.1	25.1	22.6	24.5
18.8	23.1	12.6	17.4	19.2
ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 コーンコロツケ コーンコロツケ 1こ 緑 黄 あげあぶら(こめ) 黄 フェジョアード ぶたミンチ 6 赤 にんにく 0.2 緑 ウインナー 8 赤 たまねぎ 6 緑 にんじん 3 緑 ゆでしろいんげんまめ 5 黄 ゆできんときまめ 5 黄 こめサラダあぶら 0.1 黄 とんこつスープ 0.3 ローリエ 0.02 しお 0.18 こしょう 0.01	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 ほねにきをつけよう! さばのおろしやき さば(うすじお) 1きれ 赤 とうがん 15 緑 みりん 0.5 にほんしゅ 0.5 さとう 0.3 黄 しお 0.1 うすくちしょうゆ 1.3 ツナのもずくあえ まぐろフレーク 7 赤 もずく 7 赤 ほしわかめ 0.2 赤 きゅうり 15 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8 黄 す 1.5 うすくちしょうゆ 0.8	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 シーフードのデリソース 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 でんぷん 0.15 黄 フルーツあん仁 おうとう(缶) 30 緑 あんにんどうふ 30 黄	ぎゅうにゅう 赤 ジュリアンスープ たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ショルダーベーコン 20 赤 キャベツ 30 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらスープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5 ミートポテト ぎゅうミンチ 15 赤 さとう 0.45 黄 にほんしゅ 0.3 こいくちしょうゆ 0.75 にんじん 7 緑 じゃがいも 40 黄 ゆでじお 0.1 ウスターソース 1.5 とんかつソース 1.5 ケチャップ 3.5 しお 0.2 こしょう 0.02 パプリカ 0.02	ぎゅうにゅう 赤 ごはん こめ 70 黄 あげアジまんじゅう アジまんじゅう 2こ 赤 黄 あげあぶら(こめ) 黄 ごましおあえ きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 きりぼしだいこん 2 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.25 ごまあぶら 0.3 黄 しろごま 0.6 黄
16	17	18	生産者の紹介コーナー	
	592	632		
	24.2	18.3		
	19.3	10.5		
うみ 海の日 えいようさんしょく 栄養三色 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 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	ぎゅうにゅう 赤 サンラータン ぶたにく 10 赤 しょうが 0.2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 ゆでたけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 たまご 20 赤 はくさい 25 緑 たら 5 緑 とりがらスープ 8 トウバンジャン 0.2 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 くらげ 1 でんぷん 0.7 黄 かいそうサラダ こんにゃくかんてん 0.3 赤 ほしわかめ 0.15 赤 にんじん 3 緑 チンゲンサイ 30 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄	なつやさいの こめカレーライス ごはん こめ 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 ゆでえだまめ 5 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 こめコカレールウ 16 黄 しお 0.3 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1 さくらんぼ 2こ 緑	えだまめ 12日(木) 仲川 克彦さん (三宅中)	
		キャベツのソテー まぐろフレーク 10 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 3 緑 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.4		じゃがいも 4日(水) 12日(木) 稲田 元正さん (三宅中)
		あおねぎ 4日(水) 6日(金) 10日(火)		7月の 松原育ちの野菜は



給食だより

松原市教育委員会 学校給食課
平成30年7月1日

いよいよ7月です。1学期ものこり少なくなってきました。
夏は暑さによって食欲や体力が落ちて夏バテになることもあります。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、夏の暑さに負けない体作りを
しましょう。



夏を元気にすごそう！



朝ごはんを しっかり 食べましょう



朝ごはんは、一日のエネルギーのもとです。元気にすごすためにも早寝・早起きをして、朝ごはんもしっかり食べましょう。

水分補給を しっかり しましょう



のどがかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。水やお茶、牛乳をのんで、ジュースなどはひかえめにしましょう。

夏野菜を

たくさん食べましょう

太陽をいっぱいあびて育った夏野菜には、体の調子をよくするビタミン類がたっぷりとふくまれています。暑くなると、汗といっしょにビタミン類も流れ出てしまうので、いろいろな種類の夏野菜をたくさん食べましょう。



かぼちゃ



とうがん



きゅうり



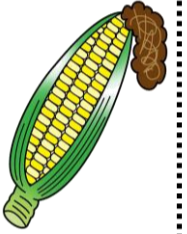
なす



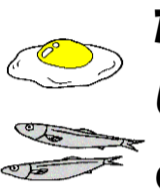
ピーマン



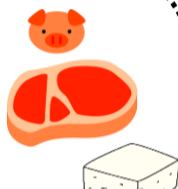
トマト



とうもろこし



たんぱく質を じゅうぶんに とりましょう

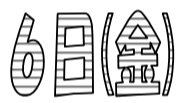


夏バテをしないためには、たんぱく質をとることも大切です。肉、魚、卵、大豆製品などを食べるようにしましょう。

冷たいものの とりすぎに 注意しましょう



冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、おなかが冷えたり食欲がなくなったりします。とりすぎに気をつけましょう。



たなばたこんだて

「うおそうめんじる」の中には、天の川をあらわした「そうめん」や黄色やオレンジ色の星型かまぼこが入っています。
デザートには、黄色やオレンジ色のゼリーを入れました。

ぎゅうにゅう ごはん
うおそうめんじる
かぼちやのてんぷら
ブロックゼリー



いちじくジャム

夏が旬のくだもの「いちじく」は、漢字で「無花果」と書きますが花がないわけではありません。実の中に花をつけるため外からは見えませんが、中の赤いつぶつぶが花です。食感も楽しんで食べてください。



がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて
コーナー



10日
(火)

ツナのもずく和え

このお好みできゅうりをゴーヤに変えるなど、アレンジしてみてください。

【材料(4人分)】

- まぐろ(ツナ)缶詰.....1缶
- 塩蔵もずく.....40g
- 干しわかめ.....2g
- きゅうり.....1本
- もみ塩(ゆで塩).....少々

- 砂糖.....大さじ1弱
- 酢.....大さじ2
- うす口しょうゆ.....大さじ1

【作り方】

- きゅうりは板ずりして、3mm幅に切る。塩蔵もずくは塩抜きをして、ザルにあげて水分を切っておく。干しわかめは水でもどし、ザルにあげて水分を切っておく。(使う前にもう一度しっかり水分を取る)
- フライパンにツナ缶ともずく・わかめを入れ、ほぐしながら炒める。
- ★の調味料を入れて味をととのえ、あら熱が取れるまで冷ます。
- 軽く塩もみしたきゅうりを③に加えて、和える。

【※給食センターでは野菜も加熱していますが、ご家庭では塩もみしたものをお使いください】

・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	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	%	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
小学生	学校給食摂取基準※1	24 (範囲18~32)	25~30 ※3	2.5未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
	平均値 ※2	611	23.3	26.5	2.57	331	2.7	223	0.33	0.47	28

※1 1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25%~30%