



令和5年度

7月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
3 海津食材の日 きゅうりとじゃがいものサラダ とり肉のトマトおろしがけ モロヘイヤのみそしる 麦ごはん エネルギー 小 592 kcal 中 756 kcal	4 ひじきのそぼろに サケのみそマヨネーズ焼き けんちんじる はくはん エネルギー 小 631 kcal 中 714 kcal	5 ポテトソテー 白身魚のパセリあげ 小型米粉パン 救給カレー 救給カレーキャベツスープ エネルギー 小 718 kcal 中 942 kcal	6 春雨の中華あえ 肉シュウマイ(2・3) キムチごはん 中華たまごスープ エネルギー 小 566 kcal 中 687 kcal	7 七夕献立 七夕デザート キャベツサラダ 星型コロッケ ソフトめん 夏野菜のミートソース エネルギー 小 752 kcal 中 917 kcal
10 赤じそあえ ぶた肉のごまみそ焼き はくはん 豆腐のすまじる エネルギー 小 591 kcal 中 663 kcal	11 五目きんぴら アジの南蛮漬け 麦ごはん とんじる エネルギー 小 593 kcal 中 760 kcal	12 ケチャップ キャベツソテー スティックハンバーグ コッペパン トマトポテトスープ エネルギー 小 595 kcal 中 707 kcal	13 ご当地メニュー(熊本県の料理) ひこずり 焼鮎のかんろに 高菜めし つぼんじる エネルギー 小 589 kcal 中 740 kcal	14 ごぼうサラダ 豆腐ナゲット(2・3) 麦ごはん(委託) 夏野菜カレー エネルギー 小 713 kcal 中 936 kcal
令和5年度 海津市の食育テーマ 1品プラスして バランスのよい 食事を 	18 なすのみそいため ぶた肉のしょうが焼き 麦ごはん 沢煮わん エネルギー 小 580 kcal 中 737 kcal	19 食育の日 ハンエッグタルタルソース カラフルピーマンソテー フィッシュフライ バーガーパン ミネストローネ エネルギー 小 618 kcal 中 763 kcal	20 シークワーサーゼリー 梅おかかあえ かりかりチキンのねぎソース 麦ごはん おくらと冬瓜のみそしる エネルギー 小 646 kcal 中 815 kcal	今月の地場産物 ○海津市産 ・なす ・モロヘイヤ ・米 ・油揚げ ・甘長ピーマン ○にしみの産 ・小松菜 ・チンゲン菜

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気を付ける



★おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

熱中症を予防しよう!

熱中症を予防するには、睡眠を十分にとること、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどでミネラル分も一緒に補給しましょう。

体調を整える 	暑さをさける 	日差しをさける 	水分補給
-------------------	-------------------	--------------------	-----------------

作ってませんか かいつちの給食レシピ ～ なすのみそいため ～

- <材料> (4人分)
- ・サラダ油 小さじ1/2
 - ・豚もも薄切り肉 50g
 - ・にんじん 1/2本
 - ・甘長ピーマン 2本
 - ・なす 1本
 - ・たまねぎ 1/4個
 - ・みそ 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ2弱
 - ・酒 小さじ1
 - ・片栗粉 少量

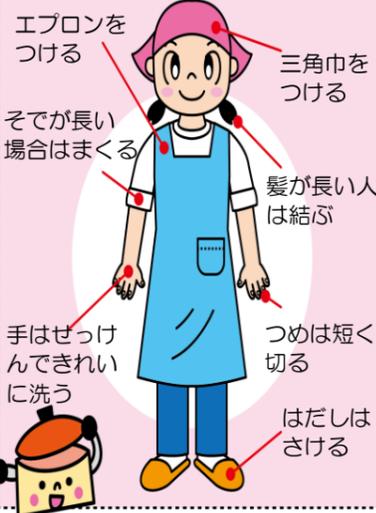
<作り方>

- ①にんじんとなすはいちょう切り、甘長ピーマンは小口切り、たまねぎは薄切りにする。豚肉は3cm幅に切る。
- ②片栗粉以外の調味料は合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒める。火が通ったら、たまねぎ、にんじん、甘長ピーマン、なすの順に加え炒める。
- ④野菜が炒まったら②の合わせ調味料を加え混ぜ、水溶き片栗粉を全体に回し入れる。

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか?料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える



包丁の持ち方・使い方



※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
 ※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)