



こ ん だ て 名			黄 (き) の な か ま おもにエネルギーのもとになる		赤 (あか) の な か ま おもに体をつくるもとになる		緑 (みどり) の な か ま おもに体の調子を整えるもとになる		ひとこと メッセージ		
日 (曜日)	主 食	主 菜 (肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副 菜 (やさい・きのこ類・海藻類など)	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 緑黄色やさい	たんぱく質が多い 淡色やさいなど	小4年	中学校		
1 (月)	ごはん	おやこに きんぴらごぼう たくあん	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	とりにく たまご てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ほうしんだけ ごぼう こんにゃく たくあん	616 26.0 19.6	750 31.0 22.9	7月の目標は「暑さに負けない体をつくらう」です。今月は、夏野菜がたっぷり登場します。お楽しみに。
2 (火)	ごはん	しいらのごまそやき ぶたにくとなつやさいのあえもの きのこけんちんじる	こめ さとう	ごま ごまあぶら	しいら ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	オクラ あかピーマン きんぴら ねぎ にんじん	キャベツ だいこん しいたけ えのきだけ	550 30.1 15.4	677 37.7 17.6	しいらは、高知県でよくとれる、どんな料理にでもよく合う、おいしい魚です。今日はごまみそ味です。
3 (水)	なつやさい カレー	カリポリサラダ ゆでとうもろこし	こめ さとう かたくりこ	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ だいこん とうもろこし	635 24.1 18.1	858 32.1 22.5	かぼちゃ、なす、ピーマン、とまとがたっぷり入った夏野菜カレーです。夏にうれしい「とうもろこし」も一緒に。
4 (木)	ごはん	とりにくのうめふうみやき ぐるに きゅうりといとかまぼこのすのもの	こめ さとう さといも		とりにく あつあけ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう コーン	619 27.0 19.8	743 30.9 22.5	今日の鶏肉は「うめ風味」です。胃腸のはたらきを助ける。疲れをとる。食欲もアップ!の梅効果で元気に過ごそう!
5 (金)	ごもくずし	ちくわのいそべあげ オクラのあえもの すましじる たなばたゼリー	こめ さとう ごもくずし ゼリー	ごま あげあぶら	あぶらあげ ちくわ かつおぶし とうふ	かちりじゃこ ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん あさきめ オクラ ねぎ	ゆのす キャベツ はくさい しいたけ ほうしんだけ	640 23.0 19.9	783 28.7 23.5	7月7日は七夕ですね。今日は、お祝い五目寿司、星型のオクラ、七夕ゼリーを組み合わせた、たなばた献立です。
8 (月)	ゆかり ごはん	じゃがいものそぼろに ほうれんそうのサラダ てづくりカステラ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく キャベツ	701 24.0 22.3	863 28.6 26.2	目指せ免疫力アップ!のポイントは、栄養バランスの良い食事を、よくかんで、楽しく食べるです。
9 (火)	ごはん	かつおのかくに こうやどうふのふくめに もやしのごま煮あえ	こめ さとう	ごま	かつお こうやどうふ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり ほうしんだけ	599 35.2 13.5	724 42.9 15.1	ごまは、昔から食べる薬とされるほど、栄養価の高い食品です。肝臓の働きを助けたり、美肌効果もあります。
10 (水)	ぶっかけ うどん	ささみカツ ピーズサラダ	うどん さとう じゃがいも こめこ	あげあぶら ノンエッグマヨ	ささみカツ ハム だいすい いんげんまめ きんとときまめ	ぎゅうにゅう	ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり レモンじる	561 25.1 21.9	622 26.5 25.7	暑い夏にぴったりの「ぶっかけうどん」が登場です。大根おろしと混ぜて食べましょう。豆もおすすめ食品です。
11 (木)	ごはん	にくどうふ ごまあえ こんぶふりかけ	こめ さとう	ごま	ぶたにく あつあけ ふしこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく ほうしんだけ	614 31.0 19.2	747 37.8 22.3	【カルシウムたっぷり献立】 おすすめ食品は…牛乳、あつあけ、こんにゃく、ほうれん草、こんぶ、ごまです。
12 (金)	キムチ チャーハン	とりにくのからあげ ツナサラダ なすとベーコンのスープ あおりんごゼリー	こめ さとう こめこ かたくりこ ゼリー	サラダあぶら あげあぶら	やきぶた とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり えのきだけ レモンじる はくさいキムチ	694 25.4 26.3	858 32.1 32.9	【伊尾木小リクエスト献立】バランスなど色々考えてリクエストしてくれました。ありがとうございます。
◆毎月15日は「じゃこの日」			◆ふるさとのおいしさ								【じゃこの日】今月は「おじゃこのすりみでん」です。みそ汁の実には、高知県産の「りゅうきゅう」を使います。
16 (火)	ごはん	おじゃこのすりみでん おかあえ りゅうきゅうのみそじる	こめ かたくりこ	あげあぶら	すりみ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かちりじゃこ	にんじん ごまつな ねぎ	ごぼう えだまめ たまねぎ りゅうきゅう	578 25.6 18.8	702 31.0 21.9	
◆17日は「なすの日」			◆ふるさとのおいしさ								【なすの日】今月は、「なすとじゃがいものドライカレー」です。昨年の第一小6年生が考えてくれたレシピです。じゃが芋との組み合わせもばっちりです。
17 (水)	なすとじゃがいものドライカレー	フレンチサラダ フルーツカクテル	こめ さとう じゃがいも カクテルゼリー	サラダあぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン もも	635 23.4 17.5	777 27.9 20.6	
18 (木)	たくあん あぶらあげ ごはん	ポテトサラダ とりだんごスープ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま ノンエッグマヨ	あぶらあげ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	きゅうり レモンじる しょうが たくあん	625 22.2 25.3	766 26.4 30.3	揚げたたくあんのごはんが初めて登場です。どこかホッとする、優しい味のごはんです。
◆毎月19日は「食育の日」			◆ふるさとのおいしさ								1学期の給食も今日で最後となりました。最終日は「手作りハンバーグ」です。夏休み中も、3食しっかり食べて、元気にすごしましょう。
19 (金)	ごはん	てづくりハンバーグ ゆずあえ やさいスープ	こめ さとう じゃがいも こめこ	サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	613 24.2 21.5	749 28.7 25.4	

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。
※太字は、安芸市産、高知県産の食材です。

こめ・ゆのす・なす・ピーマン
は、【安芸市産】です。



ふるさとのおもてなし
いただきます!

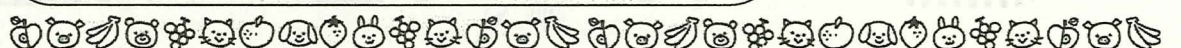
◆ふるさと納税活用事業を実施しています!
ふるさと納税の一部を食材費に活用し、じゃこの日・なすの日・食育の日等の献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。

たくさん汗をかくこれからの季節は、体の水分だけでなく、ミネラルやビタミンも不足しがちです。
そんな時、ミネラルやビタミンたっぷりで、体の熱をとってくれる「夏やさい」がおすすめです。
水分たっぷりの「夏やさい」を食べて、暑い夏をのりきりしましょう!



【栄養量の基準】

小4年 エネルギー650kcal
たんぱく質21~33g
脂質14.4g~21.6g
中学生 エネルギー830kcal
たんぱく質27~42g
脂質18.4g~27.6g



給食だより

令和6年 7月号 No.421
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会

もうすぐ夏休みですね。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。
また、色々なことにチャレンジし、夏の思い出をたくさんつくってくださいね。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

夏休みには給食がないので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で用意する機会がある人もいるのではないのでしょうか？好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

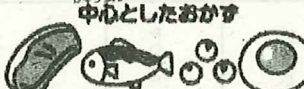
● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）
ごはん、パン、めん類



主菜（主に体をつくるもとになる食品）
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を
中心としたおかず



副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜、きのこ、海藻、いも類を
中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

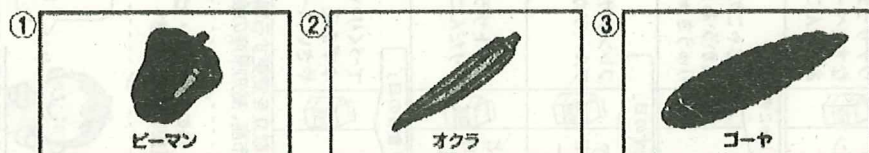
牛乳・乳製品



果物



【クイズ】七つの料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう？



6月号の答えは ③の「びわ」でした☆

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

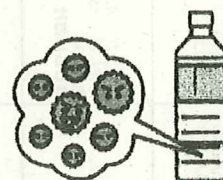
のどが潤いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。11をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



作ってみませんか？（ロールサンドイッチ）

◆材料（1つ分）

- サンドイッチ用食パン・・・1枚
- ツナ・・・大さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ1
- レタス・・・1/2枚

◆作り方

- ①ツナとマヨネーズを混ぜ、レタスはパンの大きさにちぎる。
- ②ラップの上に食パンをおき、①をのせてキャンディのように巻く。

とってもかんたん！
朝ごはんにもおすすめ★

返信らん No.421 7月号給食だより ()年 名前()
7月号のクイズの答え ()