

7月 給食献立予定表

海南省立大東小学校

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
3 (月)	セルフ五目チャーハン 具たくさんみそ汁 牛乳	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりこく あげ とうふ みそ	きりぼしだいこん ごぼう にんじん いんげん ほうれんそう しめじ ねぎ	五目とはいろいろな材 料を味や彩り、栄養の バランスを考えて取り合 わせたものです。栄養 満点の五目チャーハン です	631
4 (火)	パン スパゲッティナポリタン フルーツポンチ 牛乳	パン スパゲッティ あぶら オリーブオイル ケチャップ	ぎゅうにゅう ウインナースライス	たまねぎ にんじん ピーマン ニンニク トマト ももかん みかんかん パインかん ナタデココ	ナポリタンはイタリアの ナポリで生まれたので はなくナポリをイメージし て日本で生まれた料理 です	714
5 (水)	ごはん 大豆の磯煮 冷しゃぶサラダ 牛乳	こめ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりこく ちくわ だいたい ひじき ぶたにく	にんじん こんにやく れんこん いんげん キャベツ	具たくさん大豆の磯煮 はごはんがすすむ一品 です。ひじきには食物繊 維が多く含まれており腸 内環境を整えるはたらき があります	663
6 (木)	パン マグロメンチカツ 添え野菜 ミネストローネ 牛乳	パン あぶら ケチャップ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウインナースライス	キャベツ コーン にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト いんげん ニンニク	今日は和歌山で水揚げ されたマグロをつかった マグロメンチカツです。 マグロには頭の働きを 良くするDHAがたくさん 含まれています	603
7 (金)	ちらしずし オクラの七夕あえ 七夕汁 デザート 牛乳	こめ ビーフン たなばたデザート	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	オクラ キャベツ もやし コーン たまねぎ にんじん ねぎ	今日はビーフンを天の 川に見立てた七夕メ ニューです。織姫と彦星 が無事に会えることを祈 りながらいただきましょ う	651
10 (月)	ごはん もつなべ風煮 ピリ辛こんにやく 牛乳	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もやし キャベツ にんじん ニラ ほししいたけ こんにやく	こんにやくはどうやって 作られるか知っています か？こんにやく芋を粉に してお湯でとかして型に 流し固めて出来上がり です	648
11 (火)	パン ポークビーンズ 海草サラダ 牛乳	パン じゃがいも ケチャップ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ワカメ とりささみ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー コーン きゅうり	ポークビーンズはアメリ カのご家庭料理です。 ポークが豚、ビーンズは 豆です。他にオニオン、 ポテト、キャロットなども 入っています	687
12 (水)	ごはん 太刀魚のフライ 添え野菜 春雨スープ 牛乳	こめ あぶら ドレッシング はるさめ	ぎゅうにゅう たちうおのフライ ベーコン	キャベツ コーン にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	太刀魚は細長く、銀色で 頭を上にして泳ぐ姿は 刀のように見えるそう です。今日の太刀魚は和 歌山で水揚げされたも のです	711
13 (木)	パン 塩やきそば フルーツポンチ 牛乳	パン あぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ もやし にんじん ねぎ みかんかん ももかん パインかん	焼きそばというソース 味を想像しますが、今日 は暑い夏に食べやすく あっさりとした塩やきそ ばです	644
14 (金)	夏野菜カレー イタリアンチーズサラダ 牛乳	ごはん じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ナス かぼちゃ ズッキーニ トマト コーン たまねぎ グリーンピース ニンニク きゅうり ブロッコリー にんじん	夏野菜というのは野菜 の中で夏にとれるものを いいます。カロテンやビ タミンCを多く含み夏バ テなどを予防してくれま す	752
17 (月)	海の日					
18 (火)	プルコギサンド 酸辣湯(サンラータン) オレンジジュース 牛乳	パン ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ ニラ ほししいたけ ピーマン たけのこ えのき ながねぎ にんじん オレンジジュース	サンラータンは中国の 四川料理のスープで す。四川料理は香辛料 をきかせて辛い味付け が多いそうです。給食で は刺激をおさえて作りま した	622
19	ごはん アイわきハンバーグ 牛乳	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ	たまねぎ ピーマン エリンギ ほうれんそう	てりやきは日本の調理 方法でしょうゆや砂糖な どの調味料をつけなが	692

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
(水)	ほうれん草と揚げのおみそ汁	かたくりこ	あげみそ	にんじん しめじ ねぎ	ら肉や魚などを焼きます。アメリカでもてりやき味は人気だそうです	000
20 (木)	パン 牛乳 マーボーナス こまつなひじきサラダ	パン かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく はっちょうみそ ツナ ひじき	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが ニンニク こまつな コーン	ひじきは海の野菜です。骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさん含まれていてひじきを食べると長生きするといわれています	592
21 (金)	今日から夏休みスタートです					

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

好ききらいしないで
何でも食べてみよう



いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



下のイラストを参考に、どのくらいの糖分が入っているのか知り、糖分がたくさん入った飲み物をよく選んでいる人は、気をつけるようにしましょう。
イラストはすべて500ml入りペットボトルです。

たんさんいんりょう 炭酸飲料	こうちゃいんりょう 紅茶飲料	いんりょう スポーツ飲料	かじつけいんりょう 果実系飲料	てい いんりょう 低カロリー飲料	にゅういんりょう 乳飲料
やく 約55g	やく 約39g	やく 約34g	やく 約56g	やく 約29g	やく 約57g

とうぶんりょう いちれい
糖分量は一例です。

せいりょういんりょう くちあ
清涼飲料は口当たりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、おもわぬ量の糖分をとってしまうことになります。
すいぶん ほきゅう みず むぎちや ぎゅうにゅう ちゅうしん
水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は量を決めて飲むようにしましょう。

