

日	牛乳	こんだてめい	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉を作る (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	調味料等		
3月	○	セサミパーンズ	脱脂粉乳	小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま		イースト、塩	549	25.9
		てりやきチキン	鶏肉	砂糖、でん粉		水飴、しょうゆ、塩		
		やさいスープ	ベーコン	油	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、チキンガラスープ、しょうゆ		
		アーモンドサラダ		油、きび糖、アーモンド	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、りんご酢、こしょう		
4火	○	ごはん		米			650	26.6
		しろみざかなとカシューナッツのいためもの	ホキ	でん粉、菜種油、カシューナッツ、油	しょうが、玉ねぎ、ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、にんにく	しょうゆ、ポークガラスープ、トウパンジャン		
		はるさめスープ	豚肉	春雨、油	人参、緑豆もやし、小松菜	塩、こしょう、しょうゆ、ポークガラスープ		
		むしとうもろこし			とうもろこし			
5水	○	ソイどん (むぎごはん、く)	大豆、豚肉、ベーコン	麦、米、油、きび糖	春菊	みりん、しょうゆ、カレールウ (アレルギーフリー)、酒	594	24.1
		もずくのスープ	もずく	でん粉	ねぎ、たけのこ、えのきたけ、小松菜	チキンガラスープ、塩、こしょう、しょうゆ		
6木	○	トマトライス	フランクフルト	米、オリーブ油、油	にんにく、玉ねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、ホールトマト、パセリ	塩、トマトケチャップ、こしょう	637	19.2
		バジルポテトフライ		じゃがいも、菜種油		バジル塩		
		えだまめポタージュ	ボンレスハム、チーズ、白花豆ペースト、牛乳、生クリーム	油、小麦粉、バター	玉ねぎ、えだまめ	チキンガラスープ、塩、こしょう		
7金	○	てまきすし・すめし		米、砂糖		酢、塩、こんぶエキス	598	22.9
		・いか	いか	でん粉	しょうが	しょうゆ、酒、みりん		
		・たまご	たまご	砂糖、でん粉、大豆油		しょうゆ、塩、酢、こんぶだし、かつおだし		
		・きゅうり			きゅうり	塩		
		・うめしそ			梅、赤シソ	塩		
		たなばたすましじる	豆腐	焼きふ	大根、人参、あさつき、オクラ	しょうゆ、みりん、塩、かつおだしパック		
きらきらみかんもち		砂糖、でん粉、ぶどう糖	みかん	酸味料				
10月	○	むぎごはん		麦、米			589	23.2
		まーぼーなす	豆腐、豚肉、米味噌	菜種油、油、きび糖、ごま油、でん粉	なす、人参、玉ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが、ねぎ	ポークガラスープ、しょうゆ、オイスターソース、酒、トウパンジャン、		
		くきわかめナムル	茎わかめ	きび糖、ごま油	緑豆もやし、きゅうり、人参	塩、しょうゆ、りんご酢		
11火	○	おきなわそば	豚肉、刻みこんぶ	中華麺 (小麦粉)、油、きび糖、	しょうが、あさつき	しょうゆ、みりん、酒、うすくちしょうゆ、ポークガラスープ、こんぶ、塩、かつおだしパック	550	25.2
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン	きび糖、油	にがうり、人参、玉ねぎ、緑豆もやし、にら	塩、こしょう、しょうゆ、かつお節		
		フローズンパイ			パイナップル	砂糖、クエン酸		
12水	○	ごはん		米			600	27.9
		あげなすのみそじる	油揚げ、米味噌	菜種油	なす、玉ねぎ、ねぎ	かつおだしパック、こんぶ		
		さばのてりやき	さば	砂糖		しょうゆ、みりん、酒		
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	油、きび糖	小松菜、きゅうり、ホールコーン	塩、りんご酢、しょうゆ、酒		
13木	○	セレクト給食 セレクト★パン (かぼちゃパンor はちみつパン)	かぼちゃパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン	かぼちゃペースト	イースト、塩	568	18.4
		はちみつパン	小麦粉、砂糖、マーガリン、はちみつ		イースト、塩			
		しろいんげんまめのスープ	ベーコン、白インゲン豆	油	キャベツ、玉ねぎ、人参	しょうゆ、塩		
14金	○	マカロニサラダ		マカロニ、油、きび糖	人参、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	りんご酢、塩、こしょう	595	19.9
		やきにくチャーハン	豚肉	米、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、人参、ピーマン、玉ねぎ加工物	酒、塩、こしょう、しょうゆ		
		かぼちゃフライ		パン粉、砂糖、ショートニング、でん粉、ごま、小麦粉	かぼちゃ	しょうゆ、塩		
18火	○	わかめスープ	わかめ、豆腐	油	小松菜、玉ねぎ、ホールコーン	塩、こしょう、しょうゆ、チキンガラスープ	521	20.5
		ナン		小麦粉、砂糖、ショートニング、菜種油		塩、イースト		
		夏野菜カレー	豚肉	油、菜種油、小麦粉、バター、きび糖	にんにく、しょうが、かぼちゃ、なす、玉ねぎ、人参、ホールトマト	塩、こしょう、ポークガラスープ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、カレー粉		
		ひよこまめサラダ	ひよこ豆	油、きび糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	りんご酢、塩、こしょう		

☆献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

今月の平均栄養摂取量	586	23.1
給食栄養摂取基準値	640	24.0

# 給食だより



1学期も残りあとわずか。もうすぐ夏休みです。学校がお休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおそろかになってしまったりしがちです。夏バテをしてやせてしまったり、おやつを食べ過ぎて太ってしまったりしないように、1日3食 決まった時間に食事を食べて生活リズムを作りましょう。2学期に元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

## 献立紹介



<p><b>4日(火) 蒸しとうもろこし</b> この日は、1年生が食育の一環として剥くとうもろこしを給食に出します。1年生が剥いてくれたとうもろこしは、給食室で蒸しとうもろこしにします。1年生の皆さんよろしくお願ひします。</p>	<p><b>7日(金) 七夕メニュー</b> 七夕は織姫星と彦星が年に一度会える日です。織姫星はベガという星、彦星はアルタイルという星で、夏の夜の明るい天の川を挟んで輝いています。給食は星にちなんだメニューにしました。7日の給食にはお星さまがいくつはいつているでしょうか？</p>	<p><b>11日(火) 沖縄メニュー</b> ゴーヤチャンプルーのゴーヤの苦い成分は、夏バテを防止する効果があります。給食では、ゴーヤは塩もみをしてポイルするので苦みは少なくなります。</p>
--	--	---

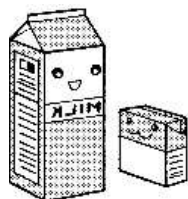
## 夏休みを元気に過ごす食生活のポイント

- ① 1日3食食べる。
- ② 冷たいものとりすぎに注意。
- ③ 適度な水分補給をする。
- ④ 野菜を毎食きちんととろう！



## 生乳で熱中症予防！

熱中症は高温多湿によって、体の水分や塩分が失われてしまい起こります。牛乳は血液のアルブミンという成分を増やし、体が水分を蓄えやすい状態にします。夏休みは給食がないので牛乳を飲む機会が減ってしまいますが、熱中症予防の体制のためにも牛乳を積極的に飲みたいですね。



### クイズ

なつやさいはどれだろう？

- |        |      |      |
|--------|------|------|
| にんじん   | トマト  | なす   |
| とうもろこし |      |      |
| だいこん   | こまつな |      |
|        | ピーマン |      |
| かぼちゃ   | キャベツ | たまねぎ |