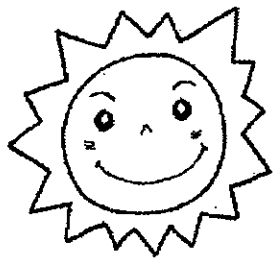


平成29年度7月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	献立名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
3 (月)	ピラフ 牛乳 チンゲンサイのスープ チーズいりはんぺんフライ ミニフィッシュ	牛乳 ウィナー おきえび チーズいりはんぺんフライ ベーコン ミニフィッシュ	こめ おぎ あぶら バター	たまねぎ ピーマン エリンギ ホールコーン にんじん チンゲンサイ	642	26.1
4 (火)	パンドリーナ はっこう乳 クラムチャウダー もやしのソテー くだもの	牛乳 はっこう乳 あさり ベーコン スキムミルク	パン あぶら じゃがいも バター こおぎこ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ パセリ もやし こまつな パイン	653	20.0
5 (水)	わかめごはん 牛乳 けんちんじる やさしいため いかのてりに	牛乳 わかめ あぶらあげ とうふ ベーコン いか	こめ さといも あぶら でんぶん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく キャベツ さやいんげん	599	16.0
6 (木)	あんかけやきそば 牛乳 ミニぶどうパン フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご	おしちゅうかめん パン あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな もも みかん パイン りんご	682	19.7
7 (金)	ちらしずし 牛乳 そうめんいりすましじる ほしがたハンバーグ たなばたデザート	牛乳 たまご あぶらあげ かまぼこ ハンバーグ	こめ さとう あぶら そうめん	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん オクラ ゼリー	632	20.7
10 (月)	ごはん 牛乳 にくじゃが あおなともやしのあえもの てづくりひじきふりかけ	牛乳 ちくわ ぶたにく かつおぶし ひじき	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま じゃがいも	こまつな もやし しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん	613	14.5
11 (火)	なすのスパゲッティー 牛乳 ミニミルクスティック デザート ブロッコリーとキャベツのサラダ	牛乳 ぶたにく だいた こなチーズ とうにゅうプリン	スパゲッティー パン あぶら	たまねぎ にんじん パセリ なす ホールトマト にんにく キャベツ ブロッコリー ホールコーン	652	22.2
12 (水)	さけごはん 牛乳 とんじる ひじきとだいたのにももの くだもの	牛乳 さけ ぶたにく とうふ みそ だいた ひじき ちくわ	こめ ごま さとう あぶら さといも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく パナナ	662	16.9
13 (木)	ごはん 牛乳 なつやさいカレー えだまめ ぶくじんづけ にゅうさんぎんいんりょう	牛乳 とりにく スキムミルク にゅうさんぎんいんりょう	こめ じゃがいも あぶら こおぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン かほちゃ にんにく しょうが なす えだまめ ぶくじんづけ	662	16.5
14 (金)	ライトフランスパン 牛乳 コーンスープ とりにくのからあげレモンづけ じゃがいものソテー デザート	牛乳 ベーコン とりにく	パン あぶら でんぶん さとう じゃがいも おこめのムース	ホールコーン にんじん たまねぎ ほうれんそう レモン さやいんげん クリームコーン	690	24.6

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



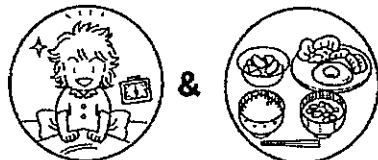
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

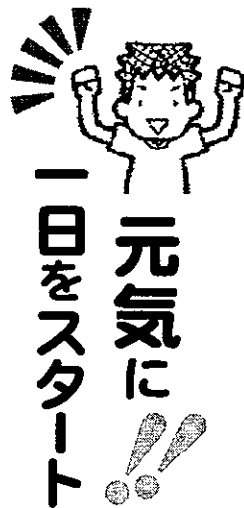


① まずは早起き&朝ごはん

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



◆ 朝寝坊&朝ご飯ぬきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



② 上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



③ 間食は時間と量を決めて!

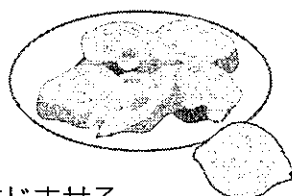
間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



7月14日の献立レシピ

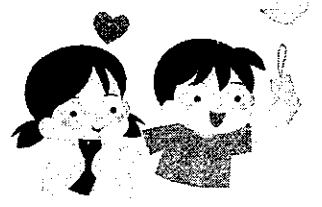
とりにくのからあげ レモンづけ

材料(一人分)	鶏胸肉 …… 40g	揚げ油 …… 適量
	酒 …… 2g	醤油 …… 4g
	塩 …… 少々	砂糖 …… 2g
	でんぶん … 少々	レモン汁 … 5g



- 鶏胸肉を一口大に切り、酒、塩で下味を付けてなじませる。
- (A) を合わせて軽く火にかけてたれを作る。
- ① の鶏肉にでんぶんを付けて油で揚げ、② のたれにからめて完成。

7月7日は七夕です



★七夕には機織りの上手な織り姫にあやかり、とくに技芸の上達を五色の短冊に書いて願います。
★さといもの葉にたまった朝露に墨をすって願い事を書きました。
★7日の献立では天の川に見立てたそうめん、星に見立てたおくらやかまぼこを飾ります。