



日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1月	ココアパン 牛乳 ハニーマスタードチキン ほうれんそうのサラダ キャベツとじゃがいものスープ すいか リクエスト給食	パン さとう でんぶん はちみつ じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン すいか	エネルギー たんぱく質 脂質	486 24.9 16.4	616 30.9 19.0	753 36.6 22.1	Kcal g g
2火	ちゅうかどん(むぎごはん) だいずとごぼしのあげに パンサンスー 砥部町産	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	だいず ロースハム ぶたにく えび うずらたまご	牛乳 小煮干し あおのり	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし しょうが はくさい たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	481 20.4 13.9	614 26.5 19.5	754 31.7 22.4	Kcal g g
3水	ごはん 牛乳 さばのしおやき アーモンドあえ さつまじる 砥部町産	こめ さとう さつまいも	アーモンド あぶら	さば ぶたにく やきどうふ むぎみそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しょうが しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	499 22.1 15.8	647 29.5 22.3	788 34.8 25.5	Kcal g g
4木	コッペパン 牛乳 ふたにくのカレーやき ポテトサラダ マカロニスープ みかんジュース ラッキー 人参	パン じゃがいも さとう アルファベットマカロニ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	519 24.3 17.8	642 29.2 20.7	776 35.2 24.3	Kcal g g
5金	どうもろこしおこわ 牛乳 ゴーヤのかきあげ オクラとひじきのレモンふうみづけ そうめんじる 行事食 セタ	こめ もちこめ でんぶらこ さとう そうめん	あぶら	ベーコン とりにく あぶらあげ	牛乳 こぼし ひじき わかめ	にんじん オクラ ねぎ	コーン たまねぎ ゴーヤ えだまめ きゅうり キャベツ レモンかじゅう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	533 19.9 16.8	602 22.4 18.3	731 26.3 20.7	Kcal g g
8月	パインパン 牛乳 あかうおのレモンハーブやき アーモンドサラダ はだかむぎいりやさいスープ ヨーグルト	パン さとう はだかむぎ	オリーブあぶら アーモンド あぶら	あかうお ぶたにく	牛乳 カルシウムーグルト	こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	ダイスパイン レモンかじゅう キャベツ たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	540 25.7 17.1	665 30.9 19.9	807 36.5 22.8	Kcal g g
9火	げんりようゆかりごはん 牛乳 ささみのてんぶら きゅうりのしおこんぶあえ にくうどん	こめ てんぶらこ こむぎこ うどん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ささみ ぎゅうにく	牛乳 しおこんぶ	ゆかり にんじん ねぎ	きゅうり しいたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	569 26.9 16.7	646 30.5 18.3	771 35.8 20.8	Kcal g g
10水	タコライス 牛乳 クリームスープ れいとうパイン 味	こめ じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ れいとうパイン	エネルギー たんぱく質 脂質	546 21.7 14.3	615 24.5 15.7	752 29.4 17.6	Kcal g g
11木	ごはん 牛乳 ぶたにくのさつぱりやき きりぼしだいのシャキシャキあえ ごもくまめ みかんジュース	こめ さとう こんにやく	ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいず とりにく ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	きりぼしだいのこん もやし きゅうり ごぼう しいたけ たけのこ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	611 27.7 15.9	691 31.9 17.5	836 38.0 19.8	Kcal g g
12金	なめし 牛乳 チキンなんばん ごますあえ スタミナじる タルタルソース	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま ノンエッグタルタルソース	とりにく ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん ニラ なめしのもと	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	572 23.2 20.2	645 26.6 21.8	787 31.5 24.7	Kcal g g
16火	なつやさいカレー 牛乳 きなごまめ じゃこサラダ	こめ くらざとう さとう	あぶら	ローストだいず きなこ ぶたにく	牛乳 ちりめん	かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ なす りんご	エネルギー たんぱく質 脂質	546 20.5 17.3	620 23.4 19.3	760 27.4 22.2	Kcal g g
17水	ごはん 牛乳 あかうおのなんばんづけ そくせきづけ ぶたじる	こめ でんぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	あかうお ぶたにく いとかつお あつあげ むぎみそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ キャベツ たくあん しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	578 25.5 17.7	658 28.8 19.4	816 34.7 22.5	Kcal g g
18木	コッペパン 牛乳 ぶたにくのトマトソース フレンチサラダ とうにゅうスープ みかんジュース	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン えだまめ みかんジュース	エネルギー たんぱく質 脂質	459 22.7 13.7	646 31.5 20.7	781 37.9 24.0	Kcal g g

リクエスト給食
7月1日の献立は、広田小学校のみなさんが選んでくれたリクエスト給食です。5月の給食の中から、もう一度食べたい給食を選んでもらいました。お楽しみに♪

しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

給食センターからのプレゼント
7月4日の給食「マカロニスープ」の中に星の形をした「ラッキーにんじん」を入れてお届けします。見つけた人、食べた人、みんなにいいことがありますように☆彡

地産地消について
◎ 今月の地産地消は米・ほうれん草・キャベツです。該当の食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ
※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

日本の味めぐり...7月は沖縄県の味めぐり献立です!

【タコライス】

「タコライス」は、沖縄県のソルフードです。昔、米軍の兵士を相手に商売をしていたある飲食店の店主が、「米兵たちが安い値段でお腹いっぱい食べられるように」とメキシコ料理のタコスアレンジして誕生したオリジナル料理といわれています。味付けしたひき肉とレタス、トマト、チーズなどをご飯に乗せて食べます。給食では、豚ミンチ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマトを炒めて作ったタコスミートとポイルキャベツを乗せる具だくさんの「タコライス」を提供します!



給食だより



令和6年 7月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 小笠原実夢)

梅雨明けが近づき、日差しが強くなってきましたね。この時期は、暑さで体が疲れ、食欲が落ちやすくなります。また、梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。暑さに負けない健康な体をつくるためには、しっかりと睡眠をとること、バランスのよい食事をとること、こまめに水分補給を行うことが大切です。

今月号では、夏バテを防ぐポイントや疲れを回復させるための食事の工夫を紹介します。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★ **おやつはダラダラ食べない**

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

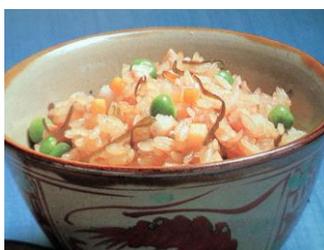
知っていますか？ 沖縄県の郷土料理

今月は、沖縄県の味めぐり献立として、沖縄県のソウルフード「タコライス」と「冷凍パイ」を給食で提供しています。そのほかにもたくさんの郷土料理があります。ここで少しだけ紹介します。

なかみじる
中身汁



ジュシー



サーターアンダーギー



ゴーヤーチャンプルー



イナムドゥチ

