



7・8月 こんだてだよ



令和3年6月30日
かつやましりつみひろしょうがっこう
勝山市立三笠小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	献立		献立		栄養価
			おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにI補給-のものになる食品	炭水化物	
1	木	ごはん 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 小松菜サラダ・煮干し 1日アイアン給食	ぶたにく ぎゅうにく とうふ ツナ(鰯)	もやし えのきだけ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな	ごはん マカロニ	マヨネーズ	I補給 - 731 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.6 g 炭水化物 91.5 g
2	金	ごはん わかめのみそ汁 焼きさば もやしのごま酢あえ 半夏生給食	うすあげ みそ さば(鰯)	わかめ たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり もやし にんじん	ごはん じゃがいも さとう	ごま	I補給 - 636 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.5 g 炭水化物 66.3 g
5	月	献立 振替	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>今月の給食目標 夏の食生活に気をつけよう</p> </div> <div style="display: inline-block; vertical-align: top; margin-left: 20px;"> <p>暑い夏も 元気にのりきりましょう!</p>  </div>				
6	火	ごはん 厚揚げのチリソース煮 しゅうまい 中華サラダ	あつあげ ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にんにく いんげん もやし きゅうり	ごはん さとう こむぎこ	ごまあぶら	I補給 - 676 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.3 g 炭水化物 96.8 g
7	水	枝豆ごはん にゅうめん・壺型コロッケ きゅうりの中華揚げ たなばたゼリー たなばた給食	なると きゅうにく	えだまめ しめじ オクラ しょうが きゅうり にんじん	ごはん そうめん じゃがいも こむぎこ パンこ ゼリー さとう	ごまあぶら	I補給 - 608 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g 炭水化物 98.8 g
8	木	ソースカツ丼 豆腐のみそ汁 大根サラダ ヨーグルト 8日菌っぴー給食	とりにく とうふ みそ ハム	まいたけ たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり にんじん	ごはん パンこ さとう	あぶら	I補給 - 705 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.7 g 炭水化物 106.6 g
9	金	ミニパン ポテトスープ ミートソーススパゲッティ ドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも スパゲッティ さとう	ドレッシング	I補給 - 536 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g 炭水化物 74.7 g
12	月	ごはん マーボーなす リャンパンサンスー 冷凍みかん	ぶたにく みそ たまご ハム	なす たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり しょうが にんにく みかん いら ねぎ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら	I補給 - 700 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g 炭水化物 103.4 g
13	火	古代米梅ごはん 大根汁 小アジのからあげ 野菜の皮のきんぴら 石塚左玄給食	あつあげ みそ アジ(鰯) さつまあげ	うめぼし だいこん にんじん ねぎ ごぼう いんげん (ニンニク)	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	I補給 - 595 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.8 g 炭水化物 88.3 g
14	水	ごはん 中華風コーンスープ ホイコーロー すいか	たまご とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ ピーマン とうもろこし すいか	ごはん でんぶん さとう	あぶら	I補給 - 626 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g 炭水化物 95.5 g
15	木	ごはん 打ち豆汁 双きの万(ふくいワラド) ゆかりマヨあえ	とうふ ススキ(鰯) みそ	しいたけ だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	I補給 - 658 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g 炭水化物 92.3 g



7・8月 こんだてだよ!



令和3年6月30日
勝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価				
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品						
			たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	たんぱく質	脂質						
16	金	セルフツナサンド クリームスープ ウインナーソーテー バナナ	ツナ(煮) ぶたにく りんご		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリビス バナナ	パン じゃがいも こめこ	マネズ あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	694 kcal 22.1 g 34.9 g 2.9 g 72.9 g				
19	月	夏野菜カレー フレンチサラダ おたのしみデザート おたのしみ給食	きゅうり ぶたにく ハム		たまねぎ にんじん かぼちゃ なす キャベツ きゅうり パパイヤ ピーマン にんにく しょうが	ごはん じゃがいも デザート	ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	681 kcal 18.7 g 19.9 g 106.8 g				
20	火	しゅうぎょうしき 終業式	スズキを無償提供させていただきます! スズキは全長1mにもなる大型の魚です。また、成長して いくにつれて名前が変わる「出世魚」として有名です。 福井県産のスズキをおいしくいただきます。								15日の給食に出ます!		
8月30日	月	しゅうぎょうしき 始業式	夏バテ予防のポイント 夏に起こりやすい体調不良*のこを 「夏バテ」といいます。暑い夏を のりきるために対策をしましょう。							こまめに水分補給を!	バランスのよい食事!	冷たいものとりすぎ注意!	
8月31日	火	チキンライス コンソメスープ 野菜サラダ 野菜ゼリー 野菜の日	とりにく ベーコン ハム		たまねぎ にんじん とうもろこし グリビス キャベツ もやし パセリ ブロッコリー きゅうり	ごはん ゼリー	あぶら パター こまあぶら ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	567 kcal 19.3 g 13.2 g 92.8 g				

暑さに負けない! 夏休みの過ごし方

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。次のポイントに気をつけて、長い夏休みを楽しく元気にすごしましょう。

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものとりすぎに気をつけよう 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---

暑さに負けない! 食生活を心がけよう!

8月31日は野菜の日

＜夏の旬の野菜の豆知識＞

「えだまめ」ってどんな野菜?

えだまめは、大豆を若いうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたことから、その名前がついたといわれています。

とうもろこしの粒とひげの関係

ひげはとうもろこしのめしべです。花粉がひげの先につくと実ができます。そのため、ひげと粒(実)の数は同じになります。

8月31日は、8・3・1のゴロ合わせて「野菜の日」です。野菜不足になっていませんか? いろいろな野菜をおいしく食べましょう!

「旬」とは野菜などがよくとれて、あじ味のもっともよい時季のことです。夏においしい野菜はたくさんあります。積極的に食べるようにしましょう。

うまみたつぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の甘みによるものです。

辛いとうがらしピーマン

ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛みのないとうがらし仲間です。ピラジンという香り成分が血液をさらさらしてくれます。