



7月 こんだてだよ



令和4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のとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品			
		たんぱく質	無機質(加ゆかんなど)	ビタミン・無機質(食物せんいなど)	たんぱく質 炭水化物	脂質			
1	金	ごはん 根菜スープ 豆腐ハンバーグ ポパイサラダ 1日アイアン給食	ベーコン ぶたにく とうふ ツナ(薫)	きゅうり 牛乳	ごぼう だいこん にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ほうれんそう	ごはん じゃがいも さとう マカロニ	アネズ	I栄養 - 669 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 96.5 g	
4	月	ごはん 豚汁 焼きさば 塩もみ 半夏生給食	ぶたにく とうふ さば(薫) みそ	きゅうり 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	I栄養 - 647 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.9 g 炭水化物 86.2 g	
5	火	チャーハン 五目スープ ブロッコリーサラダ	ハム とりにく ハム	きゅうり 牛乳	にんじん ねぎ しいたけ もやし かつお キャベツ ブロッコリー		ごまあぶら さとう	I栄養 - 466 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.8 g 炭水化物 75.6 g	
6	水	ごはん 厚揚げのチリソース煮 ナムル すいか	あつあげ ぶたにく ハム	きゅうり 牛乳	にんじん ししいたけ たけのこ グリル もやし きゅうり しょうが すいか	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	I栄養 - 786 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 131.0 g	
7	木	茶めし にゅうめん・量形メンチカツ きゅうりの中華揚げ たなばたゼリー たなばた給食	ぶたにく きゅうり ハム	きゅうり 牛乳	しめじ オクラ しょうが たまねぎ きゅうり にんじん	ごはん そうめん こむぎこ さとう パンこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	I栄養 - 613 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.8 g 炭水化物 98.1 g	
8	金	ごはん わかめのみそ汁 からあげ 大豆とこんにゃくのサラダ 8日歯っぴー給食	みそ とりにく だいず ハム	わかめ きゅうり 牛乳	えのきたけ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり (こんにゃく)	ごはん でんぷん じゃがいも	あぶら アネズ	I栄養 - 723 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27.2 g 炭水化物 91.2 g	
11	月	振替	夏バテ予防のポイント 夏に起こりやすい体調不良のことを「夏バテ」といいます。暑い夏を乗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！						
12	火	ごはん じゃがいものみそ汁 しゅうまい のり酢あえ	みそ ぶたにく ツナ(薫)	わかめ のり きゅうり 牛乳	えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	ごはん じゃがいも こむぎこ	ごま	I栄養 - 608 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 94.8 g	
13	水	ごはん マーボーなす リャンバンサンスー 冷凍みかん	ぶたにく みそ たまご ハム	きゅうり 牛乳	なす たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ いら しょうが にんにく きゅうり みかん	ごはん さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	I栄養 - 698 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 20.2 g 炭水化物 105.3 g	
14	木	古代米ごはん 大根汁 野菜の皮のきんぴら 煮干し 石塚左玄給食	あつあげ みそ さつまあげ	ごぼう(薫) きゅうり 牛乳	だいこん にんじん ねぎ ごぼう いんげん (こんにゃく)	ごはん 古代米 じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	I栄養 - 517 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.3 g 炭水化物 86.8 g	
15	金	ミニパン 野菜スープ スパゲティナポリタン ドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく ハム	きゅうり 牛乳	もやし にんじん いんげん たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	パン かつお さとう	あぶら	I栄養 - 492 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.2 g 炭水化物 67.0 g	



7月 こんだてだよ!



令和4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
			たんぱく質	無機質(カルシウムなど)	たんぱく質	無機質【食物せんいなど】	炭水化物	脂質	
18	げつ	うみ 海の日	休みの日も 牛乳を飲もう! 給食がない休みの日には、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳や煮干し、小松菜などにはカルシウムが多く含まれていますが、特に牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。カルシウムの補給に便利な牛乳を、休みの日も進んで飲みましょう。						栄養価
19	か	ドライカレー フレンチサラダ お楽しみデザート	ぶたにく ハム		たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり		ごはん こむぎこ デザート	ドレッシング	1献立 - 728 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.0 g たんぱく質の約 7割は吸収率が高い炭水化物 101.2 g

こんげつ きょうじょうもくじょう
今月の給食目標
 夏の食生活に気をつけよう

協力しよう! 家庭の仕事
 食事を作ったり、洗濯をしたり、掃除をしたり…。家族の一員として自分ができることを探してみましよう。



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。

暑さに負けない! 食生活を心がけよう!

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。



8月31日は **野菜の日**

8月31日は、8・3・1のゴロ合わせて「野菜の日」です。野菜不足にはなっていませんか?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、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。

<夏が旬の野菜の豆知識>

「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。

うまみたっぷりトマト

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。

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。

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の仲間です。ピラジンという香り成分が血液をさらさらにしてくれます。