

# 7月給食だよ!



令和5年6月29日

寒河江市立西根小学校 発行



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。7月末からは夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をとって、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

### 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



習い事などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



夜ふかしや、夜遅くに食べることを控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた

食事を心がける



夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気を付ける

こまめな水分補給を心がける



おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

ねらい	ビタミンの働きを知ろう	世界の料理を味わおう	夏に負けない食事を知ろう	箸を正しく使って食べよう	夏が旬の食べ物を味わおう
日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
予定こんだて	バターチキンライス 牛乳 あおじそサラダ ラタトゥイユ風スープ 【フランス料理】	ごはん 牛乳 いわしのうめに キャベツのごまかけ とんじる 【西根小作成献立】	ソースカツどん 牛乳 はるさめサラダ なめこじる	あじさいごはん 牛乳 ほしのハンバーグ おかかあえ そうめんいりすましじる たなばたデザート 【七夕献立】	こめこしよくパン マーマレードジャム 牛乳 かぼちゃチーズフライ イタリアンサラダ なつやさいの コンソメスープ 県産メロン
きいろのなかま	ごはん あぶら バター オリーブオイル	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	ごはん あぶら ざらめ ラード はるさめ さとう ごまあぶら	ごはん そうめん ふ ゼリー	パン ジャム あぶら マカロニ
あかのなかま	牛乳 とりにく ベーコン	牛乳 いわし だいず ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ ベーコン だいず
みどりのなかま	たまねぎ にんじん コーン ピーマン ブロッコリー キャベツ なす スッキーニ トマト にんにく バジル	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	キャベツ きゅうり パプリカ きくらげ なめこ ねぎ	ゆかり えだまめ もやし にんじん あおな ねぎ	マーマレード かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー コーン スッキーニ たまねぎ にんじん メロン

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。



12日(水) 県産夏野菜のチキンカレー・県産すいか【中部小作成献立】

みんなが大好きなカレーで夏野菜やお肉が入っているので、体を作ったり、体の調子を整えてくれたり、夏バテも防げたりすると思います。夏の旬の野菜をたくさん入っているので、食べるとおいしく夏に負けないと思います。

4日(火) キャベツのごまかけ・豚汁【西根小作成献立】

疲労回復のビタミンのビタミンB<sub>1</sub>がたくさん含まれている豚肉や、ビタミンCがたくさん含まれているじゃがいもを使った豚汁を選びました。

「キャベツのごまかけ」は、好きな人が多いメニューだし、たくさんの野菜をとることができてビタミンもたっぷりとることができると思ったので選びました。

19日(水) 夏の芋煮汁

山形県の「芋煮」というと「里芋」を使ったものを真っ先にイメージしますが、新じゃがのおいしい時期です。今回の芋煮は「じゃが芋」と「サハ缶」を使ったみそ味の芋煮です。

ねらい	ビタミンの働きを知ろう	世界の料理を味わおう	夏に負けない食事を知ろう	箸を正しく使って食べよう	夏が旬の食べ物を味わおう
日(曜)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 アジフライ ソース 県産いんげんのにももの ぐだくさんしる	ごはん  牛乳 県産ピーマンのチンジャオロース ワンタンスープ 【中国料理】	県産なつやさいの チキンカレーライス 牛乳 きりぼしだいこんのサラダ 県産すいか 【寒河江中部小作成献立】	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき 寒河江産なすのみそいため 県産かぼちゃのみそしる	県産こめこめんの ビビンめん 牛乳 はちみつレモンゼリー
きいろのなま	ごはん あぶら	ごはん かたくりこ さとう あぶら ワンタン	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめこめん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら はちみつ ゼリー
あかのなま	牛乳 あじ さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳 ぶたにく	牛乳 チーズ とりにく	牛乳 ほっけ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく
みどりのなま	いんげん にんじん ごぼう キャベツ こんにゃく	たけのこ ピーマン パプリカ もやし しいたけ たら にんじん	にんにく たまねぎ にんじん なす スッキーニ パプリカ だいこん きゅうり すいか	なす たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ えのき	しいたけ たけのこ かんぴょう にんにく ほうれんそう もやし にんじん コーン レモン
日(曜)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
予定こんだて	 うみ ひ 海の日	ごはん <u>かんこくのり</u> 牛乳 <u>とりにくのちょうせんやき</u> ナムル キムチスープ 【韓国料理】	ごはん 牛乳 <u>こうやどうぶのあまからに</u> <u>ほうれんそうのごまあえ</u> <u>なつのいもにじる</u>	<u>さんまのかばやきどん</u> 牛乳 <u>きりぼしだいこんの</u> <u>ガーリックいため</u> <u>あつあげのみそしる</u> 【土用の丑の日 献立】	コッペパン 牛乳 ドライカレー ブロッコリー <u>かんじゅくトマトのスープ</u>
きいろのなま		ごはん ごまあぶら ごま	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう じゃがいも ぶ	ごはん さとう ごま あぶら	パン あぶら カレールウ
あかのなま		牛乳 のり とりにく ぶたにく とうぶ	牛乳 こうやどうぶ かまぼこ さば みそ	牛乳 さんま たまご ベーコン あつあげ みそ	牛乳 ぶたにく ベーコン
みどりのなま		しょうが にんにく あおな もやし にんじん にんにく はくさい しいたけ たら	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ あおな	にんじん あおな ねぎ しめじ だいこん にんにく キャベツ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン レーズン にんにく しょうが ブロッコリー トマト
日(曜)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
予定こんだて	ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきに にくじゃがじる	ジャンバラヤ  牛乳 かいそうサラダ はるさめスープ 【アメリカ料理】	はなやかごはん 牛乳 シューマイ ゴーヤチャンプルー ぶのみそしる	ごはん 牛乳 <u>とりにくのレモンに</u> <u>しおこんぶあえ</u> <u>くまわかめスープ</u>	県産にらいりちゅうか つけめん 牛乳 あげぎょうざ 県産ラフランスゼリー
きいろのなま	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん あぶら はるさめ	ごはん ぶ	ごはん でんぶん あぶら さとう	ちゅうかめん あぶら ごま ゼリー
あかのなま	牛乳 ぶたにく口ひじき さつまあげ	牛乳 とりにく ウィンナー かいそう	牛乳 あぶら ぶたにく あつあげ わかめ みそ	牛乳 とりにく こんぶ わかめ	牛乳 ぶたにく みそ ぶたにく
みどりのなま	にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ こんにゃく	きゅうり たまねぎ パプリカ ピーマン トマト コーン もやし マッシュルーム しいたけ たら	キャベツ たまねぎ にんじん ゴーヤ えのき ねぎ	レモン キャベツ きゅうり にんじん もやし しいたけ ねぎ	キャベツ メンマ もやし たら にんじん しいたけ にんにく ラフランス

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。