

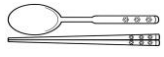
もりもり高島っ子の日です  
7月11日  
食育目標:  
夏の食生活について知ろう  
《暑さに負けない給食》

# よていこんだてひょう



令和 4年 7月《小学校用》

安曇川学校給食センター



\*お家から清潔なはしやスプーンを持ってきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 脂質
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	
1	金	黒米ごはん 牛乳 小あゆと大豆の甘辛煮<旬> きゅうりの梅かつおあえ<旬> じゃがいもだんご汁 琵琶湖の日<行事食>	米 黒米 でんぷん 油 さとう じゃがいもだんご	牛乳 こあゆ(※こあゆに子 持ちやすじえびが混入してい る可能性があります。) 大豆 系かまぼこ けずりぶし とり肉 油揚げ	しょうが きゅうり うめびしお うめ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	617 25.3 18.8
4	月	わかめごはん 牛乳 ひややっこ(ポン酢) 夏野菜のかき揚げ<旬> だいこんのそぼろ煮<旬>	米 小麦粉 でんぷん 油 さとう	わかめ 牛乳 とうふ さつま揚げ とり肉	かぼちゃ たまねぎ ごぼう にがうり だいこん にんじん さやいんげん	630 22.6 21.9
5	火	野菜たっぷり冷麺 (中華めん・タレ・きんし卵・もやし ときゅうりのあえもの<旬>) 牛乳 とり肉と野菜のうま煮	中華めん さとう じゃがいも 油	ハム 卵 牛乳 とり肉 厚揚げ	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	600 28.8 18.3
6	水	ごはん ココア牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め<旬> ビーフンスープ すいか<旬>	米 ココア牛乳のもと 油 さとう でんぷん ビーフン	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ ハム	なす にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく もやし しいたけ ねぎ すいか	609 21.3 16.6
7	木	ツナずし(きぎみのり) 牛乳 星のコロッケ ごぼうサラダ セタすまし汁 セタデザート 七夕給食<行事食>	米 さとう コロッケ 油 マヨネーズ(卵抜き) ゼリー	まぐろ 高野豆腐 のり 牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ	にんじん しいたけ グリーンピース しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	617 19.8 21.1
8	金	ごはん 牛乳 焼きさば ポテトのこうみあえ<旬> ピリカラみそ汁	米 じゃがいも ごま マヨネーズ(卵抜き)	牛乳 さば あおさ粉 ぶた肉 油揚げ みそ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	611 28.1 24.1
11	月	ごはん 牛乳 高野豆腐入りすぶた ツナとコーンの中華あえ 国産ももゼリー もりもり高島っ子の日	米 でんぷん 油 さとう ごま油 ゼリー	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 まぐろ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン ほうれんそう キャベツ とうもろこし	647 24.6 21.5
12	火	ごはん 牛乳 肉じゃが<旬> 塩こんぶあえ きなこ大豆	米 じゃがいも さとう 油	牛乳 牛肉 厚揚げ こんぶ 大豆 豆乳 きな粉	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ほうれんそう きゅうり	601 25.6 18.8
13	水	ごはん 牛乳 あじのフライ<旬> (タルタルソース) こまつなサラダ<旬> たまねぎのみそ汁<旬>	米 油 ノンエッグ タルタルソース さとう	牛乳 あじフライ とり肉 わかめ 油揚げ みそ	こまつな きゅうり キャベツ にんじん レモン たまねぎ しめじ	615 22.4 23.1

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー たんぱく質 脂質
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーになるもの	おもに体をつくるもの	おもに体の調子を整えるもの	
14	木	ぶたキムチ丼 牛乳 はるさめときゅうりのあえもの 〈旬〉 ニラたまスープ〈旬〉 プリン	米 油 はるさめ さとう でんぷん プリン	ぶた肉 牛乳 まぐろ ハム 卵 豆腐	たまねぎ ねぎ はくさいキムチ きゅうり にら にんじん もやし	593 26 16.6
15	金	黒糖パン 牛乳 じゃがいものミートソース焼き 〈旬〉 えだまめサラダ (ドレッシング) 野菜のスープ煮〈旬〉	コッペパン さとう じゃがいも 油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳シュレッド ひじき ハム	しめじ たまねぎ パセリ もやし えだまめ にんじん だいこん さやいんげん にん にく	651 23.7 22.4
19	火	夏野菜カレーライス〈旬〉 牛乳 キャベツメンチカツ メロン〈旬〉  高島デー	米 麦 油 カレールウ	ぶた肉 牛乳 メンチカツ	たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト にんにく しょうが りんご メロン	682 22.9 25.9

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

### 今月の地場産食材

米、黒米、米粉、みそ、卵、しいたけ、きゅうり、じゃがいも、だいこん、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、大豆、にんにく、小あゆ、スイカ、メロン など

## 夏ばて予防

### 1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



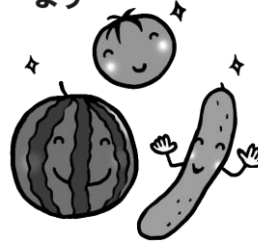
冷たいアイスやジュースばかり飲んでると、おなかや冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

### 2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なのはたつきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### 3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

### 4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときの飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### 5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### 6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

### びわ湖の日(1日)

7月1日の前後には、県内全域で湖岸や河川、道路などの清掃作業が行われるなど、びわ湖への思いをみんなで共有して、環境を守る取り組みを行う日になっています。給食では、びわ湖でとれたこあゆを使った献立をお届けします。大切な恵みに感謝していただきましょう。

### 今月の高島デー(19日)

今月は、高島市で育てられた食材を豊富に取り入れた献立をお届けします。夏野菜カレーライスには、じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・なすを使い、さっぱりとした夏らしいカレーです。すいか・メロンは、香り豊かな甘くておいしいものをいただいています。育ててくださった農家の方に感謝して、残さずいただきます。

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和4年6月22日までに検査した全ての食材で不検出でした。