

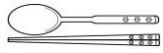
もりもり高島っ子の日です
7月11日
食育目標:
夏の食生活について知ろう
(暑さに負けない給食)

よていこんだてひょう



令和4年7月《小学校用》

新旭学校給食センター



*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	ごはん 牛乳 焼きそば ポテのこうみあえ<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
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 七夕すまし汁 七夕デザート 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	野菜たっぷり冷麺 冷麺スープ (中華めん・タレ・きんし卵・もやし 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
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、大豆、小あゆ、スイカ、メロン など

夏ばて予防

1 つめたいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



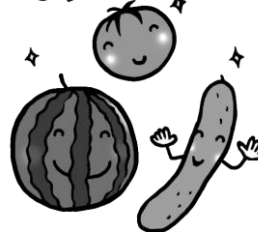
つめたいアイスやジュースばかり
飲んでると、おなかや冷え、胃腸の
調子がおかしくなります。また冷や
し中華やそうめんだけでは栄養が
たよってしまいます。

2 あさ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
整えるのに大事なはたらきをします。
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 なつやさい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
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 よ夜ふかしをしない



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
か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
だきましょう。

☆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。