

もうすぐ梅雨明けです！暑い夏にそなえましょう！

暑さに負けない体づくりを！

日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1 木	ロールパン かぼちゃのグラタン キャベツとツナのいためもの れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎ パンこ	ベーコン とうふ しろういんげんまめ とうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ にんにく キャベツ れいとうみかん	661 24.6 25.5 2.6	よく動遊い れますが、か ぼちゃは夏が 旬の野菜で す。
2 金	ごはん ごましお ぶたにくとやさいのにももの かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぶたにく ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく キャベツ さやいんげん こまつな	582 22.2 15.9 2.4	夏バテ予防 に、ビタミン たっぷり豚 肉を食べま しょう！
5 月	セサミトースト クリームスープパグッティ すいか ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま あぶら こむぎ スパグッティ なまクリーム	ベーコン とうふ あさり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ すいか	649 24.1 24.1 2.5	今日のクリーム スープパグ ッティはあさり入 り。不足しがち な鉄分を取りま しょう。
6 火	てんどん(いか・かきあげ) みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	いか たまご だいす みそ ちりめんじゃこ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ とうが えのきだけ	668 24.3 20.9 2.8	今日の天丼 は、地産 のとうもろ こし枝豆 いり！
7 水	てまきごもくすし しょうゆまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ふ そうめん	とりにく たまご あぶらあげ ちりめんじゃこ あおだいす のり ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ かんぴょう グリーンピース えのきだけ あおな しょうが	582 26.8 15.2 2.7	今日は七夕献 立。実は7月 7日はそらめ んの日でもあ ります。
8 木	げんこつパン ぶたにくとあさりのアレンテージョ まめとトマトのスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	パン オリーブオイル じゃがいも あぶら	ベーコン ぶたにく あさり とりにく チーズ だいす ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ あかヒメ パセリ しょうが コーン トマト れいとうみかん	613 27.6 19.8 2.7	豚肉とあさりの アレン テージョは ポルトガル 料理です。
9 金	ごはん さけのてりやき やさいのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが もやし あおな にんじん ごぼう だいこん にんにく ながねぎ	636 30.1 19.7 2.4	鮭は実は白身魚 です。赤くみえ るのは、アスタ キサンチンとい う抗酸化物質の 影響です。
12 月	サンドパン ポジョフリート フリホーレス キャベツとベーコンのスープ ぎゅうにゅう	パン かたくりこ こむぎ あぶら オリーブオイル	とりにく ベーコン きんときまめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	660 29.5 29.8 2.9	ポジョフリート と、フリ ホーレスはエル サルバルの 料理です。
13 火	チャーハン ちゅうかとうふスープ パナナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ	ぶたにく えび たまご とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ はくさい もやし パナナ	603 23.4 17.4 2.4	夏バテにはパ ナナもばち り！すぐに栄 養になります。
14 水	ジャージャーめん じゃがいもごまいため れいとうみかん ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら ごま こまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん れいとうみかん	721 28.5 20.4 2.5	今日のじゃ がいもは2 色使用予 定。おたの しみに！
15 木	ごはん ししゃものひもの やさいとはるさめのいためもの みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ こま じゃがいも	ししゃも ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ さやいんげん	573 22.4 15.9 2.5	ししゃもはカル シウムが豊富 ！頭から尻まで よく食べて食 べましょう。
16 金	なつやさいのカレーライス えだまめ のみものセレクト	こめ むぎ あぶら パター こむぎ	ぶたにく チーズ コーヒーいんりょう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ さやいんげん なす トマト ピーマン	631 18.3 14.2 1.7	今日で1学期 の給食は終 わりです。二 学期もおたの しみに！

### 1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バラ  
ンのよい食事をきち  
んと食べます。朝食  
抜きなどにならない  
よう気をつけま  
す。

### こまめな水分補給

脱水症状を防ぐた  
めにも、のどがかわ  
く前に、こまめに水  
分補給をするよう  
にします。

### 冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり  
過ぎは胃や腸に負担  
がかかり、食欲が落  
ちて、体調不良にな  
ってしまいます。

### 十分に睡眠をとる

疲れている時や睡  
眠不足の時は体調を  
くずしやすくなるの  
で、しっかり睡眠を  
とります。

## つくってみよう！七夕に貝だくさんそうめん

七夕の行事食であるそうめん  
に野菜や肉や卵などをトピン  
グしてみましょう。そうめん  
だけでは栄養が偏るため、貝だ  
くさんにすることで、たんぱく  
質やビタミンなどもバランスよ  
くとることができます。

### 今月の『世界の料理』

7月8日『豚肉とあさりのアレンテージョ』：ポルトガル  
『豚肉とあさりのアレンテージョ』は、ポルトガル南部地方を代表する郷土料理です。ポルトガルは海産物が有名  
ですが、アレンテージョ地方は豚肉も有名だそうです。本来は殻付きのあさりを使い、じゃがいもも揚げて使うの  
ですが、給食用にアレンジしています。

7月12日『ポジョフリート』『フリホーレス』：エルサルバル  
『ポジョフリート』とは、エルサルバルのフライドチキンです。中南米の人々は、ことに鶏肉が大好きです。  
ポジョは鶏肉、フリートは揚げるとい意味です。『フリホーレス』は、「いんげん豆」のことをさします。油と塩、にんにく  
やすライスと豆を煮込んだ日本の「あんこ」のような煮豆です。サンドパンに『ポジョフリート』と『フリホーレス』をはさん  
で食べてみて下さい。

★物資の納入の関係で、献立が変更になることがあります。ご了承下さい。★2学期の給食は9月3日開始予定です。お楽しみに！