

月	火	水	木	金
7月の行事&記念日 3択クイズ 夏の食べものにまつわるクイズです。給食にも出てくる食べ物ですね。 7/7 セタ Q. セタに食べる習慣がある そうめんは、何からできている？ ① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ 7/27 スイカの日 Q. スイカを漢字で書くと？ ① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜 【こたえ】 セタ = ①小麦粉 スイカ = ①西瓜 (南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)	1 エネルギー たんぱく質 しつ 712 kcal 34.9 g 21.7 g ごはん 牛乳 ひじきとじゃこの卵焼き もやしと揚げのごま和え なっばの煮びたし	2 エネルギー たんぱく質 しつ 884 kcal 26.9 g 29.1 g 米粉ドライカレーライス あげじゃが ぶどうヨーグルト 牛乳	3 エネルギー たんぱく質 しつ 929 kcal 25.8 g 22.7 g コッペパン 牛乳 ミートパイ パンプキンポタージュ キウイフルーツ	
6 エネルギー たんぱく質 しつ 751 kcal 36.3 g 21.5 g 冷やしそうめん 牛乳 ささみの天ぷら かぼちゃの天ぷら オクラの天ぷら たなばたデザート	7 エネルギー たんぱく質 しつ 722 kcal 34.1 g 20.5 g コッペパン はちみつ いかのスペイン揚げ ほうれん草とハムのソテー ミネストラスープ 牛乳	8 エネルギー たんぱく質 しつ 731 kcal 32.9 g 15.0 g 豚肉ときゅうりのしょうが井 小松菜のおかか和え オクラとかぼちゃのみそ汁 ももゼリー 牛乳	9 エネルギー たんぱく質 しつ 820 kcal 43.7 g 19.8 g ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ピリカラきゅうり 冷やしそうめん汁 レモンゼリー	10 エネルギー たんぱく質 しつ 833 kcal 24.8 g 21.8 g カレーピラフ わかめサラダ すいか ミニはっ酵乳 牛乳

7/3

今年も登場！ALTの先生に教えてもらって 大好評！

ニュージーランド料理献立

Meat pie

イギリス生まれの「ミートパイ」。ニュージーランドでは国民食とも呼ばれるくらい、とても人気。パイ生地にはひき肉を入れて焼いたもので、丸型が多いそうですが、給食では三角型にしました。

Pumpkin soup

ニュージーランドではかぼちゃのスープもよく食べるそうです。この日のかぼちゃはニュージーランド産ですよ！

Kiwi fruit

ニュージーランドの果物と言えば「キウイフルーツ」！ビタミンたっぷりです。名前の由来は、ニュージーランドの国鳥「キウイ」に似ているからだそうです。

のど世界かんかなの特徴？にあらはる

朝ごはんを食べよう！

どんな 朝ごはんが いいのかな？ ひとつずつ、ステップアップでいいですよ♪

STEP ① 主食

ごはん、パン、めん

食欲ない人もまずはここから！
脳のエネルギー、糖質を補給

STEP ② 主菜

肉、卵、魚、豆、乳

次は、体をつくるたんぱく質をプラス
卵焼きや納豆、ヨーグルトでもOK！

STEP ③ 副菜

野菜、フルーツ

さらに、ビタミン、食物繊維を
バランスが整って満足感も♪

かんたん 朝ごはんレシピ 給食センター ホームページを 見てみてね ♪

かんたん
ガッツリ!!

キムチ
釜玉うどん

おやつ
でも

チョコマシュマロ
トースト

朝ごはんレシピ
いろいろ

おしらせ
千早赤阪村公式
クックパッド

健康づくり、村の伝統料理や村の農産物を使ったレシピを紹介しています。給食メニューも登場していきますよ！

月

火

水

木

金

知っていますか？ 食事のルール・マナー

食器の置き方

副菜

主菜

主食

汁物

ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。

大きな器は手に持たず、手を器に添えて食べます。

1

ごはん(M) 牛乳

ひじきとじゃこの卵焼き 鶏卵 71.5 赤
にんじん 19.5 緑
ちりめんじゃこ 3.9 赤
青ねぎ 3.9 緑
芽ひじき 2.6 赤
淡口しょうゆ 3.3 緑
酒 1.3 黄
砂糖 0.7 黄
ごま油 1.3 黄

もやしと揚げのごま和え 緑豆もやし 52.0 緑
薄揚げ 6.5 赤
濃口しょうゆ 2.6 赤
みりん 2.6 赤
煮干しだし 0.1
すりごま 1.3 黄
ごま油 0.7 黄

なっばの煮びたし 魚すりみボール 19.5 赤
白菜 39.0 緑
小松菜 ☆26.0 緑
にんじん 6.5 緑
けずり節 3.9 緑
だし昆布 0.4 緑
みりん 1.3 緑
淡口しょうゆ 6.5 緑
水 39.0

2

ごはん(M) 牛乳

米粉ドライカレー 牛ひき肉 45.5 赤
玉ねぎ ★63.7 緑
にんじん 14.6 緑
ピーマン 9.1 緑
干しいたけ 0.9 緑
土しょうが 0.7 緑
にんにく ★0.4 緑
冷凍グリーンピース 7.3 緑
干しぶどう 3.6 緑
カレー粉 1.6 緑
ターメリック 1.5 緑
ナツメグ 0.4 緑
クミン 0.2 緑
コリアンダー 0.2 緑
こしょう 0.2 緑
自然塩 1.1 緑
米粉 3.6 黄
トマトケチャップ 7.5 緑
赤ワイン 1.8 緑
濃厚ソース 0.9 黄
米白絞油 4.3 黄
とりからスープ 9.1 赤

あげじゃが じゃがいも ★104 黄
米白絞油 5.2 黄
自然塩 0.3 黄
あおさのり 0.2 赤

ぶどうヨーグルト ブドウダイスゼリー 78.0 緑
加糖ヨーグルト 39.0 赤

3

コッペパン 牛乳

ミートパイ 冷凍パイシート 25.0 黄
牛ひき肉 15.0 赤
豚ひき肉 15.0 赤
玉ねぎ ★15.0 緑
にんじん 5.0 緑
赤ワイン 2.0 緑
ウスターソース 3.0 黄
トマトケチャップ 3.0 緑
米白絞油 0.3 黄
小麦粉 0.5 黄
自然塩 0.3 黄
ナツメグ 0.1 黄
こしょう 0.1 黄

パンパキンポータージュ かぼちゃ 65.0 緑
玉ねぎ ★39.0 緑
にんじん 13.0 緑
セロリ 6.5 緑
バセリ 0.7 緑
牛乳 52.0 赤
米粉ホワイルウ 6.5 黄
米白絞油 0.7 黄
こしょう 0.1 黄
とんこつ 10.4 黄

キウイフルーツ 1/2個 緑

2

ごはん(M) 牛乳

米粉ドライカレー 牛ひき肉 45.5 赤
玉ねぎ ☆63.7 緑
にんじん 14.6 緑
ピーマン 9.1 緑
干しいたけ 0.9 緑
土しょうが 0.7 緑
にんにく ☆0.4 緑
冷凍グリーンピース 7.3 緑
カレー粉 1.6 緑
ターメリック 1.5 緑
ナツメグ 0.4 緑
クミン 0.2 緑
コリアンダー 0.2 緑
こしょう 0.2 緑
自然塩 1.1 緑
米粉 3.6 黄
トマトケチャップ 7.5 緑
赤ワイン 1.8 黄
濃厚ソース 0.9 黄
米白絞油 4.3 黄
とりがらスープ 9.1 赤あげじゃが じゃがいも ☆104 黄
米白絞油 5.2 黄
自然塩 0.3 緑
あおきのり 0.2 赤ぶどうヨーグルト ブドウダイスゼリー 78.0 緑
加糖ヨーグルト 39.0 赤

6 ごはん(M) 牛乳 冷やしうめん 素麺 65.0 黄 きゅうり ☆26.0 緑 干しわかめ 1.3 赤 水 39.0 緑 鶏糸卵 19.5 赤 にんじん 6.5 緑 米白絞油 0.4 黄 みりん 9.1 黄 濃口しょうゆ 2.6 緑 けずり節 3.9 緑 だし昆布 0.4 緑 煮干しだし 1.3 黄 ささみの天ぷら 鶏ささみ肉 50.0 赤 酒 4.0 黄 自然塩 0.6 緑 こしょう 0.1 緑 小麦粉 13.0 黄 でんぶん 5.0 黄 ベーキングパウダー 0.4 黄 米白絞油 4.0 黄 かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 30.0 緑 小麦粉 8.0 黄 でんぶん 1.5 黄 自然塩 0.2 緑 ベーキングパウダー 0.1 黄 米白絞油 3.0 黄 オクラの天ぷら オクラ 10.0 緑 小麦粉 3.0 黄 でんぶん 1.0 黄 自然塩 0.1 黄 ベーキングパウダー 0.1 黄 米白絞油 1.5 黄	7 コッペパン 牛乳 いかのスเปน揚げ いかのこいか 65.0 赤 じゃがいも ☆78.0 黄 でんぶん 13.0 黄 カレー粉 0.4 緑 パプリカパウダー 0.2 緑 チリパウダー 0.1 緑 自然塩 0.1 緑 白ワイン 2.0 黄 米白絞油 5.2 黄 ミネストラスープ キャベツ ☆26.0 緑 玉ねぎ ☆26.0 緑 カントマト 19.5 緑 にんじん 13.0 緑 セロリ 3.9 緑 パセリ 0.7 緑 とんこつ 13.0 緑 淡口しょうゆ 2.6 緑 自然塩 0.7 黄 砂糖 2.0 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 黄 ほうれん草とハムのソテー ほうれん草 ☆39.0 緑 キャベツ ☆13.0 緑 ボンレスハム 13.0 赤 米白絞油 0.7 黄 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 はちみつ 1袋 黄	8 ごはん(M) 牛乳 豚肉ときゅうりのしょうが丼 豚もも肉 52.0 赤 きゅうり ☆39.0 緑 濃口しょうゆ 2.0 緑 土しょうが 2.6 緑 濃口しょうゆ 2.6 緑 酒 1.3 緑 みりん 2.0 緑 砂糖 1.3 黄 米白絞油 2.6 黄 こしょう 0.1 黄 小松菜のおかか和え 小松菜 ☆39.0 緑 白菜 32.5 緑 濃口しょうゆ 2.0 緑 みりん 2.0 緑 煮干しだし 0.1 緑 かつおぶし 0.5 赤 オクラとカボチャのみそ汁 かぼちゃ 39.0 緑 オクラ 13.0 緑 豆腐 19.5 赤 赤みそ 9.8 赤 白みそ 6.5 赤 けずり節 0.4 緑 だし昆布 0.4 緑 煮干しだし 0.4 緑 ももゼリー 黄桃缶詰 30.0 緑 砂糖 4.0 黄 アガー 3.5 緑 レモン果汁 1.0 緑	9 ごはん(M) 牛乳 鶏のから揚げ 鶏もも肉 52.0 赤 鶏むね肉 52.0 赤 土しょうが 1.3 緑 にんにく ☆2.3 緑 けずり節 3.9 緑 煮干しだし 0.1 緑 濃口しょうゆ 1.3 緑 自然塩 0.4 緑 淡口しょうゆ 6.5 黄 みりん 3.3 黄 自然塩 0.7 黄 水 39.0 黄 冷やしうめん汁 素麺 19.5 黄 にんじん 6.5 緑 みつば 3.9 緑 干しいたけ 1.3 緑 しめじ 13.0 緑 ホールコーン 13.0 緑 土しょうが 0.7 緑 レモン果汁 3.3 緑 にんにく ☆0.7 緑 ウスターソース 6.5 緑 トマトケチャップ 2.6 緑 自然塩 2.0 黄 オリーブ油 2.6 黄 カレー粉 0.7 黄 ナツメグ 0.3 黄 ターメリック 0.3 黄 レモンゼリー 1個 緑	10 牛乳 カレーピラフ 米 104 黄 豚ひき肉 26.0 赤 玉ねぎ ☆39.0 緑 にんじん 26.0 緑 しめじ 13.0 緑 ホールコーン 13.0 緑 土しょうが 0.7 緑 レモン果汁 3.3 緑 にんにく ☆0.7 緑 ウスターソース 6.5 緑 トマトケチャップ 2.6 緑 自然塩 2.0 黄 オリーブ油 2.6 黄 カレー粉 0.7 黄 ナツメグ 0.3 黄 ターメリック 0.3 黄 わかめサラダ きゅうり ☆45.5 緑 れんこん 19.5 緑 にんじん 13.0 緑 干しわかめ 2.0 赤 玉ねぎ ☆19.5 緑 菜種サラダ油 3.3 黄 レモン果汁 3.3 緑 砂糖 6.5 黄 淡口しょうゆ 7.8 黄 洋からし 0.1 黄 すいか 1/32個 緑 ミニはっ酵乳 1本 赤
---	---	---	---	---

なつ やす

しよく せい かつ

夏休みの食生活

夏を元気に
すごしたいよね！

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。
おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。
おやつ量の目安は1日約200kcalです。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ご飯・パン・めん類

主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

果物・乳製品

牛乳 ヨーグルト

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。お家でも意識してみましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品 小松菜などの青菜 大豆・大豆製品 切り干し大根 干しエビ ひじき

おやつ

エネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすく
四捨五入しています。

●エネルギー

◆脂質 ★食塩相当量

ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g
おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維)

★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。