

おらせ

1	2	3																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>600 kcal</td> <td>23.4 g</td> <td>15.7 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう すふた ピリカラきゅうり オレンジ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	600 kcal	23.4 g	15.7 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>648 kcal</td> <td>24.8 g</td> <td>18.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふのまきごあげ きんぴらごぼう アセロラゼリー じゃがいもとわかめのみそしる</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	648 kcal	24.8 g	18.0 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>691 kcal</td> <td>24.7 g</td> <td>26.9 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン プルーベリージャム いかのアーモンドあげ ぎゅうにゅう まめとひじきのごまマヨあえ レタスとたまごのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	691 kcal	24.7 g	26.9 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																		
600 kcal	23.4 g	15.7 g																		
エネルギー	たんぱく質	脂肪																		
648 kcal	24.8 g	18.0 g																		
エネルギー	たんぱく質	脂肪																		
691 kcal	24.7 g	26.9 g																		

6	7	8	9	10																														
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>635 kcal</td> <td>25.7 g</td> <td>20.0 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ししゃものほうしょあげ じゃがいものそぼろに すましじる ふりかけ</p> <p>1,2年 1巻 3年~2巻</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	635 kcal	25.7 g	20.0 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>650 kcal</td> <td>25.8 g</td> <td>26.1 g</td> </tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのオニオンマヨやき キャベツとアーモンドのサラダ トマトとまめのスープ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	650 kcal	25.8 g	26.1 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>644 kcal</td> <td>23.9 g</td> <td>22.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす さんしょくナムル しおゆでえだまめ れいとうみかん</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	644 kcal	23.9 g	22.5 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>618 kcal</td> <td>23.7 g</td> <td>19.1 g</td> </tr> </table> <p>ひやしそめん ささみ・カボチャ・オクラのてんぷら たなばたデザート ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	618 kcal	23.7 g	19.1 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>623 kcal</td> <td>18.5 g</td> <td>17.3 g</td> </tr> </table> <p>インディアンライス わかめサラダ すいか ぎゅうにゅう</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	623 kcal	18.5 g	17.3 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
635 kcal	25.7 g	20.0 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
650 kcal	25.8 g	26.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
644 kcal	23.9 g	22.5 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
618 kcal	23.7 g	19.1 g																																
エネルギー	たんぱく質	脂肪																																
623 kcal	18.5 g	17.3 g																																

夏休みの食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、「早寝早起き」の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。夏休みの食生活のポイントをご紹介します。2学期には、ひと回り大きくなった皆さんにお会いできるのを楽しみにしています！

主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさんふくんだ夏野菜を毎日取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、バランスがさらによくなります。

15	16												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>653 kcal</td> <td>20.8 g</td> <td>19.6 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー あげじゃが マンゴーヨーグルト ちはやづけ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	653 kcal	20.8 g	19.6 g	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂肪</th> </tr> <tr> <td>626 kcal</td> <td>26.9 g</td> <td>14.5 g</td> </tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくぎゅうりのしょうがどん もやしのごまあえ パインゼリー キャベツとあつあげのみそしる</p>	エネルギー	たんぱく質	脂肪	626 kcal	26.9 g	14.5 g
エネルギー	たんぱく質	脂肪											
653 kcal	20.8 g	19.6 g											
エネルギー	たんぱく質	脂肪											
626 kcal	26.9 g	14.5 g											

こまめな水分補給を

夏休みは、汗をかきやすい季節です。こまめに水分を補給しましょう。清涼飲料水ではなく、水やお茶、牛乳をこまめに少しずつ！

主食

主にエネルギーのもとになる食べ物

ごはん パン めん類

主菜

主に体をつくるもとになる食べ物

肉、魚、卵、大豆製品など

副菜

主に体の調子をととのえる食べ物

野菜、きのこ、油豆腐類など

おやつは時間と量を決めよう！

暑いからと、冷たく甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることで、体調を崩しやすくなります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるように、時間と量を決めて食べるように心がけましょう。

夏休み あなたは24時間を過ごしますか？

元気くん

元気いっぱい！

- AM6:30 ラジオ体操会場
- 朝食
- 勉強！
- PM0:00 昼食
- わーい！
- 夕飯
- PM7:00

パテ子さん

体がだるくて、頭がボーとする

- AM9:00 いいかげん起きなさい！
- 朝食
- ゲーム
- PM0:00 夕飯
- PM7:00 夕飯
- PM9:00
- PM10:00

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

おいしいきゅうりの選び方

イボが残っている、チクチクする果実が硬くしゃかりしている両端が硬い
曲がついても味に違いはなし!

保存方法

ラップに入れて野菜室へ。冷やし過ぎると傷みやすくなる。

おいしい食べ方

両端は苦味成分があるので葉から1cmを切り落とす。

まな板に塩を敷き、きゅうりを手で押さえるながら、コロコロと転がす。これにより色が鮮やかになり、爽やかな香りを引き出す。

サラダ 酢の物 ピクルス もろきゅう 炒め物

1 ごはん(S) きゅうりにゅう

豚 豚

豚もも肉 45 赤
玉葱 29 緑
たけのこ水浸し 10 緑
ピーマン 5 緑
干しいたけ 0.8 緑
たまごが 0.6 緑
でんぶ 7 黄
みりん 5 8
淡口しょうゆ 8 5
米白絞油 3 黄
砂糖 2 黄
トマトケチャップ 2 2
味噌 1.5 黄
ごま油 0.5 黄
自然塩 0.2

きゅうり 44 緑
ごま油 1.7 黄
味噌 1.1 黄
砂糖 0.3 黄
豆板醤 0.2 黄
自然塩 0.1

オレング

幼稚園1/8個 緑
小学校1/4個 緑

2 ごはん(S) きゅうりにゅう

豆腐のまぶし揚げ

な豆 32 赤
ひき肉 14 赤
おろしニンニク 9 赤
しょうが 6.3 赤
五香粉 4.5 緑
鶏卵 4.5 赤
ごま油 0.5 黄
たまご 0.8 黄
濃口しょうゆ 2.7 黄
みりん 0.9 黄
砂糖 0.4 黄
自然塩 0.1 黄
こしょう 0.1 黄
でんぶ 1.4 黄
米白絞油 3.6 黄

きんぴらごぼろ

じゃがいも 25 黄
玉葱 10 緑
なす 5 緑
しらたけ 1 緑
おろしニンニク 1.4 黄
たまご 1 赤
おろしニンニク 1 赤
おろしニンニク 1 赤

アセロラゼリー

1個 緑

3 コッペパン きゅうりにゅう

レタスと卵のスープ

レタス 25 緑
鶏卵 10 赤
れんこん 10 赤
パセリ 1 緑
にんじん 0.2 緑
玉ねぎ 0.2 緑
ごま油 0.2 黄
自然塩 0.1 黄

いかにアーモンド揚げ

アーモンド揚げ 15 緑
大豆 4.5 赤
しゅうゆ 2.3 緑
マヨネーズ 3 緑
ごま油 0.5 黄
自然塩 0.1 黄
こしょう 0.1 黄

豆とひじきのごまマヨネ

キャベツ 15 緑
大豆 4.5 赤
しゅうゆ 2.3 緑
マヨネーズ 3 緑
ごま油 0.5 黄
自然塩 0.1 黄
こしょう 0.1 黄

ブルーベリージャム

1個 緑

6 ごはん(S) きゅうりにゅう

ふりかけ

1個 赤
しょうゆ 10 緑
かつお節 40 赤
ワダシの皮 10 黄
小麦粉 0.5 黄
米白絞油 4 黄

じゃが芋のそぼろ煮

じゃがいも 48 黄
豚ひき肉 9 赤
たまご 2.4 黄
みりん 1.8 黄
酒 0.9 黄
砂糖 0.2 黄
米白絞油 0.2 黄

7 コッペパン きゅうりにゅう

白身魚のオニオマト焼き

はき 45 赤
じゃがいも 40 黄
玉葱 40 緑
パセリ 1 緑
マヨネーズ 10 黄
パン粉 1 黄
白ワイン 1 黄
自然塩 0.3
カレーパウダー 0.1
パプリカ 0.1 緑
しょうゆ 0.1 黄
米白絞油 0.5 黄
はちみつ 4 黄

トマトと豆のスープ

カットマト 20 緑
玉葱 10 黄
いんげん豆 10 黄
キャベツ 10 緑
にんじん 10 緑
セロリ 5 緑
ごま油 1 黄
砂糖 0.3 黄
無糖ヨーグルト 40 赤
こしょう 0.1 黄

キャベツとアーモンドのサラダ

キャベツ 35 緑
にんじん 5 緑
アーモンドスライス 5 黄
玉葱 10 緑
菜種サラダ油 3 黄
レモン果汁 2 緑
砂糖 2 黄
淡口しょうゆ 2.5 黄
洋からし 0.1 黄

8 ごはん(S) きゅうりにゅう

マーボーなす

なす 90 緑
豚ひき肉 25 赤
白身魚 15 赤
干しいたけ 1 緑
たまごが 0.3 緑
にんにく 3 黄
米白絞油 3 黄
濃口しょうゆ 6 1
ハチ味噌 2 赤
みりん 2 黄
しょうゆ 2 黄
砂糖 0.5 黄
ごま油 0.5 黄
豆板醤 0.3 黄
ババコ 0.2 緑
でんぶ 4 黄

三色ナムル

ほうれん草 15 緑
ゼリー 20 緑
豚ひき肉 10 赤
にんじん 5 緑
青ねぎ 5 緑
たまごが 0.5 緑
にんにく 0.1 緑
濃口しょうゆ 3.5 黄
酒 2 黄
砂糖 1 黄
ごま油 0.5 黄
ごま油 2 黄

冷やしうめん

素麺 45 黄
しょうゆ 20 緑
だし汁 15 赤
にんじん 1 緑
みりん 15 赤
濃口しょうゆ 15 赤
しょうゆ 3 黄
でんぶ 4 赤
たまご 1 赤
米白絞油 0.5 黄
水 45 黄

たんぱくデザート

1個 緑

塩ゆで枝豆

枝豆 24 緑
自然塩 0.2

9 きゅうりにゅう

冷やしうめん

素麺 45 黄
しょうゆ 20 緑
だし汁 15 赤
にんじん 1 緑
みりん 15 赤
濃口しょうゆ 15 赤
しょうゆ 3 黄
でんぶ 4 赤
たまご 1 赤
米白絞油 0.5 黄
水 45 黄

ささみの天ぷら

鶏ささみ 20 赤
かぼちゃ 30 緑
オクラ 10 緑
にんじん 2 赤
ホールコーン 10 緑
さやいげん 4 緑
たまごが 0.5 緑
にんにく 0.5 緑
おろしニンニク 1 赤
米白絞油 0.5 黄
オリーブオイル 2 黄
カレー粉 1 黄
ケチャップ 0.2 黄
ケチャップ 0.2 黄

10 きゅうりにゅう

インディアンライス

米 75 黄
牛ひき肉 20 赤
玉葱 30 赤
にんじん 20 赤
ホールコーン 10 緑
さやいげん 4 緑
たまごが 0.5 緑
にんにく 0.5 緑
おろしニンニク 1 赤
米白絞油 0.5 黄
オリーブオイル 2 黄
カレー粉 1 黄
ケチャップ 0.2 黄
ケチャップ 0.2 黄

わかめサラダ

わかめ 35 緑
れんこん 10 赤
にんじん 12 赤
玉ねぎ 12 赤
しらたけ 3 赤
菜種サラダ油 35 黄
レモン果汁 25 黄
砂糖 5 黄
洋からし 0.2

すいか

幼稚園1/64個 緑
小学校1/32個 緑

食事で夏バテ予防を!!

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか? 夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食 ごはん、パン、めん類など

副菜 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる

多く含む食品の例

玄米や 胚芽米 豚肉 大豆 ウナギ

旬の夏野菜をとる

トマト キゅうリ ナス ピーマン トウモロコシ オクラ ゴーヤ

15 ごはん(S) きゅうりにゅう

ドライカレー

牛ひき肉 15 赤
豚ひき肉 10 赤
玉葱 35 緑
にんじん 5 緑
ピーマン 5 緑
干しいたけ 0.5 緑
たまごが 0.4 緑
にんにく 0.2 緑
冷凍グリーンピース 4 緑
干しいたけ 2 緑
グレープフルーツ 0.9 黄
ターメリック 0.8 黄
クミン 0.2 黄
コリアンダー 0.1 黄
ピチバン 0.5 赤
自然塩 0.2 黄
はちみつ 2 黄
バター 3 黄
トマトケチャップ 3 黄
白ワイン 1 赤
濃厚ソース 0.5 黄
米白絞油 0.3 黄

あじがいが

じゃがいも 64 黄
米白絞油 32 黄
自然塩 0.2 黄
青のり 0.1 緑
マンゴーヨーグルト 35 緑
冷凍マンゴー 40 赤
無糖ヨーグルト 40 赤
はちみつ 4 黄

千早漬

千早漬 8 赤

16 ごはん(M) きゅうりにゅう

豚肉ときゅうりのしょうが酢

豚もも肉 40 赤
きゅうり 30 赤
しょうが 1.5 赤
濃口しょうゆ 2 黄
酒 1.5 黄
みりん 1 赤
砂糖 1 黄
米白絞油 0.5 黄
こしょう 0.1 黄

まぶし厚揚げのみそ汁

厚揚げ 20 赤
キャベツ 30 緑
玉葱 15 赤
白みそ 10 赤
赤みそ 3 赤
けずり節 0.5 赤

パインゼリー

パインアップルゼリー 30 緑
アガー 4 緑
砂糖 3.5 黄
レモン果汁 1 赤

きゅうりのごま和え

緑豆ちり 40 緑
チンゲンサイ 5 緑
にんじん 5 緑
濃口しょうゆ 2 黄
みりん 2 黄
オリーブオイル 0.1 赤
すりごま 2 黄

ごまめに手洗い! 器具は清潔!

★調理を始める前や食事の前の手洗いはもちろん、生肉に触ったときには必ず手を洗いましょう。

★生肉を切った後のまな板や包丁は、きれいに洗って消毒を!

食中毒に気を付けましょう。

もうすぐ夏休み。海や山へ出かけたり、キャンプなどでバーベキューをするご家庭もあるでしょう。また、家や店でお肉を焼きながら食べるときなど、食材の扱い方が間違っていたり、加熱不十分だったりして食中毒を起こすことがありますので注意しましょう。

お肉やレバーはしっかりと加熱しましょう!

★家畜(牛・豚・鶏)やシジギ(イノシシ、鹿)などには、下記のような食中毒菌・ウイルスのほか、寄生虫が付着している可能性があります。

腸管出血性大腸菌/サルモネラ菌/リステリア/モノサイトゲネス/E型肝炎ウイルス/カンピロバクター

※病原体によって異なりますが、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が現れます。重症化するとに關わることもあり、抵抗力の弱い幼児や高齢者、妊婦については、特に注意が必要です。

★食中毒菌やウイルス、寄生虫は加熱することにより死滅します。お肉やレバーは、中心部が白くなるまでしっかりと火を通すことで、食中毒を防ぐことができます。

★箸やトングは、生肉を取り扱う専用のものを用意し、食べるための箸で生肉に触ることのないようにしましょう。

保管温度に注意!

★食中毒菌の多くは低温で増えにくくなります。買物の際には、お肉など新鮮食品は最後に買い、速やかに冷蔵・冷凍庫へ。(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持)

★屋外で使用する場合は、保冷剤やクーラーボックスなどを活用し、食材の温度が上がらないようにしましょう。