



7月分給食献立表



日にち	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	ごはん 牛乳 鶏肉の大葉みそ焼き きゅうりの和え物 めかたま汁	561	23.5
2	火	ツナピラフ 牛乳 豚肉とチーズの包み揚げ ホールコーンスープ	638	24.7
3	水	とうもろこしごはん 牛乳 魚のねぎごまソース みそけんちん汁	591	26.4
4	木	フレッシュバジルのマルゲリータ 牛乳 豆乳入りクリームスープ くだもの	640	25.4
5	金	五目寿司 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 七夕汁	570	23.4
8	月	ごはん ゆかりふりかけ 牛乳 枝豆入り肉じゃが ツナと野菜のみそドレ和え	641	22.8
9	火	ガーリックトースト 牛乳 ポークビーンズ レモンマリネ	587	24.6
10	水	ごはん 牛乳 揚げ魚のみそだれ 野菜のごま和え 冬瓜のかきたま汁	604	27.0
11	木	スパゲティミートソース 牛乳 パリパリハニーサラダ	594	24.5
12	金	あぶたま井 牛乳 豚汁 くだもの	646	26.5
16	火	結びパン 牛乳 揚げ魚のトマトソース 粉ふき芋 ABCスープ	585	26.3
17	水	高野豆腐のそぼろ井 牛乳 もずくのかきたま汁 フルーツゼリー	553	24.8
18	水	夏野菜のカレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの	662	21.8

7月の献立から

<5日七夕汁>

七夕には、昔から「悪いことが起きませんように」という願いを込めて、そうめんを食べてきました。そうめんを食べる風習は中国の伝説と食べ物に由来するそうですが、もともとはそうめんではなく「さくべい」というお菓子が食べられていました。さくべいは、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったお菓子で、そうめんのもとになったと言われています。また、そうめんを天の川や織り糸に見立て、そうめんを食べるといふ説もあります。

給食では、5日にそうめんを入れた「七夕汁」を作ります。久原小のみなさんが毎日笑顔で元気に過ごせますように…☆☆



夏バテしない食生活を!

夏バテを防ぐには、食事から栄養をとることが基本ですが、暑い日が続くと食欲が落ちてしまう人もいるでしょう。そこで、夏バテを防ぐ食生活とともに、食欲アップや疲労回復のためのポイントをお伝えします。

一日三食欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守るビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



冷たいものを控える

おなか冷えて食欲が落ちる原因になります。甘いアイスやジュースのとりすぎに気をつけましょう。



おやつを食べすぎない

食事が食べられなくなるときの時間と量を決めましょう。



★食欲がないときや疲れをとりたいたきは?

ピリッとした味の香辛料やさわやかな香りの香味野菜を料理に少し加えると、食欲アップにつながります。また、酸味のある調味料や食べ物には疲れをとってくれる効果が期待できます。



給食レシピを紹介します!

給食では、揚げた魚にソースをかけますが、おうちでは焼いたお肉や厚揚げなどにかけてもおいしいです。さっぱりとした味付けなので、食欲が落ちやすい時期におすすめです。

～揚げ魚のトマトソース～

<材料> (4人分)

- ・白身魚…4切れ (酒少々を振っておく)
- ・でんぷん…適宜
- ・小麦粉…適宜
- ・揚げ油…適宜
- ・ホールトマト…60g
- ・たまねぎ…20g
- ・酢…小さじ2
- ・砂糖…小さじ2弱
- ・みりん…小さじ1/2
- ・塩…少々

<作り方>

- ①魚に粉をまぶし、油で揚げる。
- ②ホールトマトはざく切り、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ③②の野菜、残りの調味料を合わせて加熱する。
- ④①の魚に、③のソースをかける。

<保護者の皆様へ>

このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけますと幸いです。よろしくお願いたします。

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。