



プールの日はあさごはんを
しっかりたべましょう!



これから夏本番に向けて、暑さに負けないために、毎日規則正しい生活リズムで過ごし、免疫力や抵抗力を高めていきましょう。

プール学習が始まっています。プールに入る日は特に、できれば、パンよりごはんがおすすめです。おもな理由は3つあります。

- ①ごはんにはたくさんの水分が含まれるので、自然に水分補給ができる。
(ごはん1杯(150g)の水分量90g、食パン8枚切2枚の水分量38g)
- ②ごはんは、ゆっくりエネルギーにかわる。
- ③ごはんを食べる時は、おかずやみそ汁なども一緒に食べるので栄養バランスがとりやすい。さらに、みそ汁は、水分と塩分の両方を兼ね備えた熱中症予防に最適な料理です。

しっかり朝ごはんを食べて、
1日を気持ちよくスタートさせましょう!

スイッチオン!



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 金 豊小 1~5年無	たこめし		たこ あぶらあげ	こめ さとう	えだまめ	679 kcal
	サバのしおこうじやき		さば			29.5 g
	こまつなときりぼしのあえもの	○	のり		きりぼしだいこん にんじん こまつな	18.9 g
	けんちんじる		とうふ	じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.2 g
	ピーチゼリー			ピーチゼリー		
一口メモ	明日、7月2日は半夏生(はんげしょう)です。これは、季節の変わり目の目安として設けられた「雑節(ざっせつ)」の1つです。関西地方では、田植え作業が終わったこの時期にたこを食べる風習があるそうです。これは、稲の根がタコの吸盤のように四方八方にしっかりと根付くようにと、豊作を祈った風習なそうです。今日のごはんにはたこが入っています。よくかんで味わって食べましょう。					
4 月	はつがげんまいごはん			こめ はつがげんまい		661 kcal
	やわらかオムレツ(ミルク&チーズ)	○	たまご チーズ ぎゅうにゅう			22.1 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ふくじんつけ	18.9 g
	チキンカレー		とりにく	じゃがいも あぶら	ぶなしめじ たまねぎ にんじん トマト グリンピース	2.6 g
一口メモ	みなさんの好きなカレーに、トマトも入れました。みずみずしい夏野菜は、汗でできる水分を補います。夏の太陽を浴びた旬の野菜にはビタミン類がたくさん含まれています。体の調子を整えて暑さに負けない体を作りましょう。					
5 火 豊小 無	むぎごはん			こめ むぎ		602 kcal
	イワシのごまみそに	○	いわし みそ	ごま		23.3 g
	かみかみサラダ		ほたて	ノンエッグマヨネーズ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	17.5 g
	たまねぎとこまつなのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな	2.0 g
一口メモ	毎日決まった時間に食事をすることで、よい生活リズムが生まれます。健康のため、ビタミンを多く含む野菜を毎食食べましょう。					
6 水 豊小 無	むぎごはん			こめ むぎ		588 kcal
	さけのちゃんちゃんやき	○	さけ みそ	バター さとう	キャベツ たまねぎ もやし にんじん えのきたけ	26.7 g
	ほうれんそうののりあえ		のり		ほうれんそう ほくさい にんじん	13.7 g
	じゃがいもとなすのみそしる		あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ なす にんじん	2.0 g
一口メモ	「鮭のちゃんちゃんやき」は、鮭と野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けした北海道の郷土料理です。鮭にはビタミンDが豊富にふくまれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けるので、骨を丈夫にするはたらきがあります。成長期のみなさんは積極的に食べましょう。					
7 木 豊小 無	こくとうパン		だっしふんにゅう	こむぎこ こくとう マーガリン		558 kcal
	コチュマヨチキン	○	とりにく	ノンエッグマヨネーズ		28.1 g
	4しょくまめのだいこんサラダ		だいず きんときまめ いんげん まめ	さとう	だいこん きゅうり とうもろこし えだまめ	17.2 g
	さくらえびいりミルクスープ		さくらえび きゅうにゅう	ごま	にんじん こまつな たまねぎ きくらげ	1.7 g
一口メモ	今日のスープには、さくらえびが入っています。この小さなえびは栄養たっぷり。高たんぱく低脂肪な食材でスポーツをする人にもおすすめの食材です。免疫力を高めたり、疲労回復、貧血予防、疲れ目を回復させるなどさまざまな効果があります。					
8 金	えだまめごはん			こめ むぎ	えだまめ	687 kcal
	たなばたシーフードカツ		たら いか あおさ	さとう こむぎこ パンこ あぶら	とうもろこし	23.3 g
	あまのがわサラダ	○	かいそう かんてん		だいこん にんじん とうもろこし	17.6 g
	たなばたマカロニスープ		ベーコン	こめこマカロニ	キャベツ グリーンアスパラ にんじん たまねぎ	3.3 g
	たなばたゼリー(パインあじ)			たなばたゼリーパインあじ		
一口メモ	昨日は七夕でした。みなさんは、短冊にどんなお願いごとを書きましたか。給食センターでは、こんなことを祈りながらいつも給食を作っています。					

給食をもりもり食べて、みんなが元気に過ごせますように
給食センター職員一同



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	
11月	むぎごはん	○		こめ むぎ		630 kcal	
	とりにくのうめやき		とりにく	さとう	うめびしお	28.0 g	
	なっとうあえ		なっとう チーズ のり		きゅうり にんじん もやし ねぎ	20.5 g	
	はくさいのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ		はくさい にんじん ねぎ	2.1 g	
ー 口 メモ	昨日、7月10日は語呂合わせで「納豆の日」でした。納豆あえにはチーズと野菜も入っていてタンパク質・カルシウム・ビタミンがとれるすぐれものです。キムチやたくあんを入れてもおいしいです。色々な食材とあえて、お気に入りの納豆あえをみつけてみてください。						
12月	むぎごはん	○		こめ むぎ		555 kcal	
	ぎょうざ		ぶたにく とりにく	こむぎこ さとう あぶら	キャベツ たまねぎ にら	17.4 g	
	キムチあえ			ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん もやし	13.2 g	
	ちゅうかはるさめスープ		とうふ	はるさめ	にんじん はくさい ぶなしめじ ほし しいたけ	1.9 g	
ー 口 メモ	朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。プール学習のある日は特にもしっかり食べて登校しましょう。						
13日	むぎごはん	○		こめ むぎ		627 kcal	
	トラウトサーモンの塩焼き		さけ			30.5 g	
	くきわかめのいためもの		ぶたにく くきわかめ だいず	さとう ごまあぶら ごま	にんじん	14.2 g	
	ひつつみじる		とりにく あぶらあげ	ひつつみ	にんじん ごぼう きりぼしだいこん だいこんのは ほししいたけ ねぎ	2.6 g	
ー 口 メモ	今日の主菜のトラウトサーモンは、山田湾で養殖されたサーモンです。不漁が続く秋サケに代わる新たな水産資源として試験養殖をはじめ、今年3月に初出荷されました。あぶらののった、山田の美味しいお魚です。味わっていただきましょう。						
14日	アップルパン	○	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	りんご	580 kcal	
	かぼちゃチーズフライ		チーズ きゅうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら	かぼちゃ	24.1 g	
	イタリアンサラダ					ブロッコリー パプリカ きゅうり ア スパラガス	15.6 g
	なすのブラウンシチュー		ぶたにく	あぶら	なす たまねぎ にんじん	2.9 g	
	オレンジ				オレンジ		
ー 口 メモ	なすには、食物せんいが豊富なのでおなかの調子をととのえてくれるはたらきがあります。その他にも免疫力を高めたり貧血予防にも効果のある食べ物です。なすの栄養をむだなくするために、気をつけたいことが2つあります。皮ごと食べること、あく抜きのために水につけすぎないことです。（水に栄養がとけだしてしまいます）						
15日	むぎごはん	○		こめ むぎ		611 kcal	
	さわらのねぎマヨやき		さわら	ノンエッグマヨネーズ	ねぎ	25.4 g	
	だいずのサラダ		だいず	ごまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	19.8 g	
	もやしのみそしる		あぶらあげ みそ		みずな もやし にんじん きりぼしだ いこん ねぎ	2.1 g	
ー 口 メモ	サラダに入っている大豆は、山田町産です。大豆は、たんぱく質が多いので「畑の肉」とも呼ばれています。肉や魚、卵だけでなく、大豆からもたんぱく質をとるようにしましょう。						
19日	むぎごはん	○		こめ むぎ		709 kcal	
	あげどりのレモンソース		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	レモンかじゅう	27.5 g	
	ツナいりかぼちゃサラダ		まぐろ	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ きゅうり えだま め	23.9 g	
	カレーにくじゃがスープ		ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	1.8 g	
ー 口 メモ	今日の副菜は「ツナ入かぼちゃサラダ」、野菜大好きレシピに掲載されている献立です。もうすぐ夏休みです。レシピを見ながらおうちの人と一緒に作ってみましょう。						
20日	すくなめむぎごはん	○		こめ むぎ		635 kcal	
	サバのこうみソース		さば	あぶら さとう かたくりこ	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	27.5 g	
	ラーメンサラダ		ぶたにく	ちゅうかめん ごま さとう こ まあぶら	もやし きゅうり とうもろこし にん じん	19.1 g	
	ちゅうかたまごスープ		たまご とうふ	かたくりこ	にんじん たまねぎ はくさい たけの こ きくらげ ねぎ	1.7 g	
ー 口 メモ	もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中は自由に使える時間が増え、おやつを食べる機会も増えます。おやつを食べるときは時間と量に注意して、朝・昼・夕の食事に影響がでないようにしましょう。						
21日	えびピラフ	○	えび バーコン	こめ むぎ バター	たまねぎ にんじん とうもろこし グ リンピース	716 kcal	
	チキンオープンやきチーズ		とりにく チーズ	パンこ さとう		32.1 g	
	キャベツのレモンあえ			さとう	キャベツ にんじん きゅうり レモン かじゅう	25.2 g	
	トマトスープ		とうふミートボール	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリ トマト パジル	2.7 g	
ー 口 メモ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできていますか。給食がみなさんのもつに届くまでに、たくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに食事のあいさつをしましょう。家での食事のときも忘れずあいさつをしましょう。また、「残さず食べる」ということも感謝の気持ちの表し方のひとつです。1学期間、給食を作ってくれた調理員さんたちに、感謝の気持ちをもってできるだけ残さず食べるようにしましょう。						



7月の給食費振替日は、**7月25日（月）**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

給食費

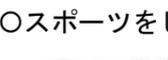
夏の誘惑！ 冷たくて甘いおやつとりすぎに注意！！



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとり過ぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏バテの原因になってまいります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけ、夏を乗りきりましょう。

かくれた糖分

おやつは自分の生活パターンにあわせて・・・

○スポーツをしている人は 

 牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を十分にとり失われた栄養を補うようにしましょう。

○塾や習い事で夕食の時間が遅くなると 

 お菓子よりも、軽い食事としておにぎり、サンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。