



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

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



日	献立名	牛乳	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 金	たこめし(半夏生)	○	たこ 油揚げ			枝豆	米 麦		823 kcal
	サバの塩こうじ焼き		さば						35.4 g
	小松菜と切干の和え物			のり	人参 小松菜	切干大根			21.8 g
	けんちん汁			豆腐	人参	大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも		2.9 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、季節の変わり目の自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、稻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	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		805 kcal
	やわらか冴レツ(ミルク&チーズ)		卵	牛乳 チーズ					25.7 g
	かりぽりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	21.0 g
	チキンカレー		鶏肉		人参 トマト	ぶなしめじ 玉葱 グ リンピース	じゃがいも	油	3.2 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、汗でてる水分を補います。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	麦ごはん	○					米 麦		754 kcal
	イワシのごまみそ煮		いわし みそ					ごま	27.6 g
	かみかみサラダ		ほたて		人参	切干大根 きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	19.9 g
	玉ねぎと小松菜のみそ汁		油揚げ わかめ みそ		人参 小松菜	玉葱			2.5 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	麦ごはん	○					米 麦		749 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭		人参	キャベツ 玉葱 もや し えのきだけ	三温糖	バター	32.6 g
	ほうれん草の海苔あえ			のり	ほうれん草 人参	白菜			15.8 g
	じゃが芋となすのみそ汁		油揚げ みそ		人参	玉葱 なす	じゃがいも		2.3 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	黒糖パン	○		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	マーガリン	720 kcal
	コチュマヨチキン		鶏肉					ノンエッグマヨネーズ	35.0 g
	4色豆の大根サラダ		大豆 金時豆 白 いんげん豆			大根 きゅうり とう もろこし 枝豆	砂糖	ごま	20.1 g
	桜えび入りミルクスープ			桜えび 牛乳	人参 小松菜	玉葱		ごまあぶら	2.6 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	枝豆ごはん	○				枝豆	米 麦		800 kcal
	星形シーフードカツ		たら いか	あおさ		とうもろこし	砂糖 小麦粉 バ ン粉		25.8 g
	天の川サラダ			海藻 寒天	人参	大根 とうもろこし			18.7 g
	七タマカロニスープ		豚肉		アスパラガス 人参	キャベツ 玉葱	米粉マカロニ		3.8 g
	七タゼリー(パイン味)						七タゼリーパイン 味		
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			

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 1 月	麦ごはん	○					米 麦		798 kcal
	とりにくの梅焼		鶏肉			梅ひしお	砂糖		33.9 g
	納豆あえ		挽きわり納豆	チーズ のり	人参	きゅうり もやし ねぎ			23.6 g
	白菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		人参	白菜 ねぎ			2.6 g
一 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。								
1 2 火	麦ごはん	○					米 麦		710 kcal
	餃子 (2ヶ)		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉葱	小麦粉 砂糖	油	21.2 g
	キムチあえ				人参	キャベツ きゅうり もやし	三温糖	ごま	15.1 g
	中華春雨スープ		豆腐		人参	白菜 ぶなしめじ 干し椎茸	はるさめ		1.5 g
一 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しっかり食べて登校しましょう。								
1 3 水	麦ごはん	○					米 麦		801 kcal
	鮭の塩焼き		鮭						37.9 g
	茎わかめの炒め物		豚肉 大豆	茎わかめ	人参		三温糖	ごま油 ごま	16.3 g
	ひっつみ汁		鶏肉 油揚げ		人参 大根の葉	ごぼう 切干大根 ねぎ	ゆでひつみ		3.4 g
一 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、山田のおいしいお魚です。味わっていただきましょう。								
1 4 木	アップルパン	○		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖		756 kcal
	かぼちゃチーズフライ		チーズ 牛乳		かぼちゃ		小麦粉 パン粉	油	30.4 g
	イタリアンサラダ			フロッコリー 赤ピー マン アスパラガス		きゅうり			18.8 g
	なすのブラウンシチュー		豚肉		人参	なす 玉葱		油	4.0 g
	オレンジ					オレンジ			
一 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がある食べ物です。なすの栄養をむだなくとるためには、気をつけたいことが2つあります。皮ごと食べることと、あく抜きのために水につけすぎないようにしましょう（水に栄養がとけてしまします）。								
1 5 金	麦ごはん	○					米 麦		778 kcal
	さわらのねぎマヨ焼き		さわら			ねぎ		ノンエッグマヨネーズ	31.0 g
	大豆のサラダ		大豆			キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま油	23.3 g
	もやしのみそ汁		油揚げ みそ	水菜 人参		もやし 切干大根 ねぎ			2.6 g
一 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。								
1 9 火	麦ごはん	○					米 麦		910 kcal
	揚げ鶏のレモンソース		鶏肉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	34.0 g
	ツナ入かぼちゃサラダ		まぐろ		かぼちゃ	玉葱 きゅうり 枝豆		ノンエッグマヨネーズ	29.0 g
	カレー肉じゃがスープ		豚肉		人参 さやいんげん	玉葱	じゃがいも しらたき 砂糖	油	2.1 g
一 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。レシピを見ながら家族のために作ってみましょう。								
2 0 水	少なめ麦ごはん	○					米 麦		778 kcal
	サバの香味ソース		さば			ねぎ 玉葱 にんにく しょうが	三温糖 片栗粉	油	33.2 g
	ラーメンサラダ				人参	もやし きゅうり	中華麺 砂糖	ごま ごま油	22.4 g
	中華卵スープ		卵 豆腐		人参	玉葱 白菜 ねぎ	片栗粉		2.4 g
一 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。								
2 1 木	えびピラフ	○	えび ベーコン		人参	玉葱 とうもろこし グリンピース	米 麦	バター	896 kcal
	チキンオーブン焼きチーズ		鶏肉	チーズ			パン粉 砂糖		40.3 g
	キャベツのレモンあえ				人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖		31.0 g
	トマトスープ		豆腐ミートボール		人参 トマト	玉葱 ゼロリ	じゃがいも	オリーブ油	3.4 g
一 メモ	もうすぐ夏休みです。夏休みになると、生活が不規則になり、食事の回数が減ったり暑さで食欲不振になったりします。すると、栄養不足になり、夏バテを起こします。給食を思い出しながらバランスのよい食事を心がけましょう。								
2 2 金	雑穀ご飯	○					米 雜穀		845 kcal
	豚ひき肉みそ炒め(ビビンバの具)		豚肉		さやいんげん	しょうが にんにく たけのこ 玉葱	砂糖	油	31.7 g
	ナムル(ビビンバの具)				ほうれん草 人参	もやし 大根		ごま油 ごま	23.2 g
	トック入りわかめスープ		あさり	わかめ	人参 チンゲン菜	えのきたけ 干し椎茸 ねぎ	トック	ごま油	2.4 g
一 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とに届くまでに、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しまし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、よろしくお願ひいたします。

