



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	
3月	発芽玄米ごはん - 味付のり	○		のり				米 発芽玄米	739 kcal
	なすと鶏肉の甘辛煮		鶏肉			なす	片栗粉 砂糖	油	31.8 g
	ブロッコリーのツナボン		ツナ		ブロッコリー	きゅうり キャベツ			19.8 g
	なめこ汁		豆腐 みそ			なめこ だいこん ねぎ			2.7 g
一口メモ	今日の主菜はなすと鶏肉のあまからにです。なすは、油と相性のよい食材です。今日はなすを油で揚げて、とりのからあげと一緒に甘辛く味付けしたのでなすが苦手という人も、お肉と一緒に食べてみてください。なすの紫色の皮には、生活習慣病を防いだり、強い日差しからはだを守ったり、目のつかれを回復させたりする効果があります。								
4火 ↑年1組無	枝豆ごはん	○				枝豆	米 発芽玄米		718 kcal
	豚の生姜いため		豚肉		ピーマン	しょうが たまねぎ	砂糖		32.0 g
	大根サラダ				にんじん	だいこん きゅうり	砂糖		18.7 g
	トマトと卵のスープ		卵 豚肉		トマト	とうもろこし	じゃがいも		3.0 g
一口メモ	真っ赤なトマトは夏の旬の野菜です。今日はスープに皮をむいたトマトを入れました。さて、トマトの皮はどのようにむいたのでしょうか？ (1) りんごの皮のように包丁でむいた (2) 魔法をかけた (3) お湯に入れた 正解は下にあります。								
5水 ↑年2組無	たこめし	○	たこ	油揚げ				米 砂糖	768 kcal
	サバの塩こうじ焼き		さば						36.5 g
	うどん入りサラダ				トマト	枝豆 たまねぎ きゅうり	うどん	オリーブ油	23.0 g
	湯葉のすまし汁		ゆば とうふ		きょうな		板麩 片栗粉		2.6 g
一口メモ	今日は半夏生(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(ざつせつ)」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。								
6木 ↑年3組無	長コッペパン切目入	○		脱脂粉乳				県産小麦粉 砂糖	773 kcal
	チリピーンズウインナー		ウインナー 大豆		ピーマン	たまねぎ			31.4 g
	花野菜サラダ				ブロッコリー パプリカ	カリフラワー とうもろこし	砂糖	油	27.3 g
	おまめいりやさいスープ		鶏肉 大豆		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		3.4 g
一口メモ	スープ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。								
7金 ↑みはま無	わかめごはん	○		わかめ				米 発芽玄米	771 kcal
	星型ハンバーグ		鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ	砂糖	油	25.8 g
	野菜サラダ				パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	20.2 g
	七タ汁		豆腐 みそ		にんじん オクラスライス	はくさい	春雨 星麩		2.9 g
	七タゼリー (パイン味)						たなぼたゼリー パイン味		
一口メモ	今日は七タです。みなさんは、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。 給食をしっかり食べて、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								
10月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米	692 kcal	
	いわしのレモン煮		いわし			レモン			29.8 g
	納豆あえ		納豆	チーズ 青のり	ぼうれんそう にんじん	白菜 ねぎ			16.8 g
	たまねぎと小松菜の味噌汁		油揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ			2.5 g
一口メモ	7月10日は、語呂合わせで「710(なつとう)の日」です。納豆あえには、チーズと野菜も入っているので、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。								
11火	チャーハン	○	卵 豚肉			ねぎ	米 発芽玄米	油	724 kcal
	鶏と根菜のつくね		鶏肉			たまねぎ れんこん	里いも		26.8 g
	野菜の梅のりあえ			のり	にんじん	ごぼう もやし きゅうり	砂糖		18.4 g
	ワンタンスープ		豚肉		にんじん	キャベツ うめ 白菜 ねぎ	ワンタンの皮		3.4 g
一口メモ	フクロの刺身には梅ぼしをすりつぶしたものが入っています。梅ぼしのすっぱい成分には、疲労を回復したりストレスをやわらげるはたらきがあります。すっぱいものを食べると自然とだ液がふえるので、食欲もでやすくなります。暑くて食欲がないときには、すっぱい食べ物もおすすめです。								
12水	発芽玄米ごはん - ふりかけ	○		のり			米 発芽玄米		717 kcal
	鮭の照り焼き		鮭			しょうが	三温糖		39.1 g
	豚肉のみそ炒め		豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	三温糖	油	17.2 g
	めかぶのみそ汁		豆腐 みそ	めかぶ		大根 ねぎ			2.4 g
一口メモ	夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1(ビーワン)不足が原因です。ビタミンB1は炭水化物を分解してエネルギーを作ったり、体にたまった老廃物を体外に排出することです。ビタミンB1が少しでも多くとれるように、7月のごはんの日は、麦ごはんではなく、ビタミンB1をふくむ発芽玄米ごはんにしています。								

7/4(水) 一口メモのこたえ (3)

トマトのへたと反対側に十字に切り目を入れ、お湯にまるごとさぶんと入れて、すぐに冷たい水に入れると、皮が手ですーっとむけます。この皮のむき方を「湯むき」といいます。今回は皮を湯むきしたトマトです。
トマトには、夏の日差しから皮膚を守ってくれて、おなかの調子を整えてくれる栄養がたっぷりです。しっかり食べて元気に過ごしましょう。



裏面冷蔵庫クイズのこたえ



Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する)
Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる) ・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くことよい)
Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

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	
13 木	チーズパン	○		脱脂粉乳 チーズ				県産小麦粉 砂糖	722 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉	ヨーグルト					38.2 g
	マセドアンサラダ				にんじん	きゅうり どうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	22.7 g
	豆乳入り春雨ポトフ		豆乳 ウィンナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	春雨		2.8 g
	オレンジ					オレンジ			
ー 口 メモ	今日の主菜はタンドリーチキンです。カレー粉などのスパイスとヨーグルトに鶏肉を漬け込んで焼いたものです。カレー粉には、内臓のはたらきを助けるはたらきがあるので夏バテ防止に効果があります。暑くて食欲がないときには、カレーなどのからいものを食べるのがおすすめです。								
14 金	いろどりごはん	○			にんじん ひろしまな	どうもろこし	米 発芽玄米 ひえ キヌア		840 kcal
	さけチーズフライ		鮭	チーズ			パン粉	油	36.6 g
	筑前煮		鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん し いたけ	砂糖	油	26.4 g
	キャベツのみそしる		油揚げ みそ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ え のきだけ			2.4 g
ー 口 メモ	今日の主菜はさけのチーズフライです。鮭には、たんぱく質のほかにビタミンDも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て、骨を丈夫にするはたらきがあります。カルシウムが多いチーズと、ビタミンDが多い鮭が一緒になった、成長期のみなさんにぴったりのおかずです。								
18 火 3 年 1 組 無	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		779 kcal
	夏野菜カレー		鶏肉		ピーマン トマト に んじん	なす 玉ねぎ	じゃがいも	油	25.8 g
	プレーンオムレツ		卵						21.1 g
	かいそうサラダ			わかめ ぶのり		きゅうり どうもろこし キャベツ			3.1 g
	メロンゼリー						メロンゼリー		
ー 口 メモ	今日のカレーには、夏野菜もたっぷり入れました。みずみずしい夏野菜は、汗でできる水分とミネラルを補います。夏の太陽を浴びた旬の野菜にはビタミン類がたくさんふくまれています。体の調子をととのえて、暑さに負けない体を作りましょう。								
19 水 3 年 2 組 無	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		727 kcal
	ホッケのみりん焼き		ほっけ			しょうが			33.8 g
	かわり山形のだし		かつおぶし	昆布	にんじん あおしそ	なす きゅうり			16.5 g
	いものこ汁		牛肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋	油	2.2 g
ー 口 メモ	毎月19日は「食育の日」です。19日には、全国各地の料理を取り入れます。今回は山形県の料理を取り入れました。くわしくは、掲示物を見てください。								
20 木 3 年 3 組 無	アップルパン	○		脱脂粉乳		りんご	県産小麦粉 砂糖		786 kcal
	どうもろこし入チキンナゲット		鶏肉			玉ねぎ どうもろこし	片栗粉	ノンエッグマヨ ネーズ 油	31.5 g
	じゃが芋のガーチャップ炒め		ウィンナー			玉ねぎ	じゃがいも	砂糖	28.5 g
	野菜スープ		ベーコン		アスパラガス にんじ ん	キャベツ			3.4 g
	オレンジ					オレンジ			
ー 口 メモ	もうすぐ夏休みです。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、食事に影響がでないようにしましょう。アイスやジュースのとり過ぎは夏バテの原因になります。食事からしっかり栄養をとりましょう。								
21 金	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		772 kcal
	カレーソース入りメンチカツ		鶏肉				パン粉	油	23.7 g
	ごま入り野菜サラダ		ハム かつおぶし	昆布	にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	ごま ごま油	20.7 g
	小松菜のみそ汁		豆腐 みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ			2.6 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1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ち、できるだけ残さず食べるようにしましょう。								
24 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		817 kcal
	チーズダッカルビ		鶏肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ 白 菜キムチ	さつまいも	油	35.6 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅうり どうもろこし	春雨	ごま油	19.7 g
	わかめのスープ		生揚げ ぼたて	わかめ	にんじん	大根 ねぎ			2.7 g
	鉄分ヨーグルト			ヨーグルト					
ー 口 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、栄養不足になる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。成長期のみなさんに必要だけど不足しがちなのがカルシウムと鉄分です。夏休み中も牛乳を飲むようにしましょう。								

エコを意識して上手に使おう！

冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



- とびらの開け閉めはすばやく行う。
- 食品はなるべくすき間なくつめる。
- 温かいものは冷ましてから入れる。
- 食品はとりあえず全部入れておく。
- 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線をつないでみよう！



- タネやワタを取る
- 立てて入れる
- まるごとくるむ