

# 7月 給食献立予定表

海南市立大東小学校・幼稚園

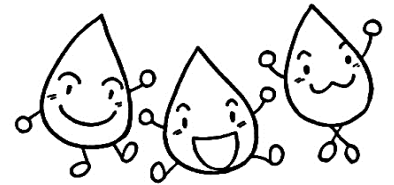
日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 冷しゃぶ いなかみそ ワインゼリー	こめ さといも ドレッシング ワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	もやし きゅうり にんじん こんにやく ほししいたけ ねぎ	豚肉はビタミンBがたく さんふくまれて夏バテ 防止にピッタリの食べ 物です	619
4 (月)	ごはん ぎゅうにゅう なんきんのてんぷら ブロッコリーのおかかあえ とうふとわかめのみそしる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ みそ	なんきんのてんぷら ブロッコリー キャベツ にんじん ねぎ	かぼちゃは今から400 年以上前にカンボジア からやってきたと考え られています。名前も カンボジアがなまって かぼちゃとなりました	629
5 (火)	パン ぎゅうにゅう しおやきそば フルーツポンチ	パン めん あぶら ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが みかんかん パインかん	塩は体の中で筋肉を 動かすために必要で すが食べすぎは高血 圧のもとになるので注 意が必要です	668
6 (水)	ちらしずし ぎゅうにゅう たなばたぼんずあえ たなばたじる	こめ ごまあぶら ピーフン	ぎゅうにゅう いとかまぼこ とうふ	キャベツ オクラ にんじん たまねぎ コーン ねぎ ちらしずしのもと	オクラは夏が旬の野菜 です。夏が旬の野菜は 体にもった熱を身体 の中からクールダウン してくれる働きがありま す	602
7 (木)	パン ぎゅうにゅう おほしさまハンバーグ ケチャップソース コンソメスープ	パン ケチャップ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ハンバーグ	トマトかん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	今日はたなばたです。 織姫と彦星が天の川を 渡って1年に1度会え る日です。	588
8 (金)	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう かんとうに さんしよくあえ	こめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう もやし ゆかりこ	冷たいものばかり食 べて体をひやしすぎて いませんか？あえて温 かいものをたべること で基礎代謝をあげて夏 バテ防止にもつながり ます。	646
11 (月)	マーボーとうふどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ	こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ はちしようみそ とりささみ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり	マーボー豆腐は豆腐と 豚ひき肉を炒めて唐辛 子のみそで味付けした 中華料理です	679
12 (火)	パン ぎゅうにゅう からあげ ポイルキャベツ ちゅうかスープ	パン かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ほうれんそう にんにく	給食のからあげは衣 には片栗粉を使い味 付けの隠し味として生 姜とニンニクをいれて います	600
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのエスニックいため キムチスープ	こめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ニラ にんにく キャベツ エリンギ キムチ ねぎ	キムチは韓国語で漬 物という意味です。白 菜キムチの他に大根、 きゅうりなどたくさん の種類があります	616
14 (木)	パン ぎゅうにゅう ツナとトマトのスパゲッティ フルーツポンチ	パン スパゲッティ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ナス セロリ トマトかん パセリ みかんかん パインかん オレンジジュース	トマトは日本語で「赤 いナス」とも言うそう です。ナスとトマトは親 戚のような関係です	683
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに ちゅうかふうコーンスープ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あつあげ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが もやし ねぎ コーン コーンクリーム	厚揚げは豆腐を厚め に切り油で揚げた食品 です。煮物にするとき のしみこみが抜群です	652
18 (月)	<b>海（うみ）の日（ひ） で 学校（がっこう） は 休（やす）み です</b>					

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
19 (火)	パン ぎゅうにゅう メンチカツ イタリアンサラダ カレースープ	パン あぶら ドレッシング マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく メンチカツ	ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ しょうが ニンニク	メンチカツはハンバーグのタネをフライにしたものです。コロケと形が似ていますね	635
20 (水)	なつやさいのキーマカレー ぎゅうにゅう コールスローサラダ	こめ あぶら カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ じゃがいも ナス いんげん しょうが ニンニク キャベツ	ナスの紫色の色素は「ナスニン」といって強い日差しで疲れた目を回復させたり体を元気にしてくれる効果があります	710

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

# 体を守る水分補給

## でもジュースは注意しよう!



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

**飲みすぎに注意!**  
ペットボトル入り  
甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★スポーツ時は★

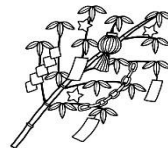
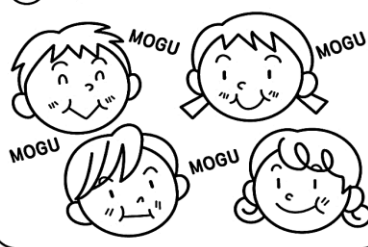
運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。



① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



④ 旬のものを食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



好き嫌いを  
ためには  
食べる