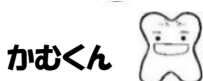




7月の予定献立表



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

7月 3日(月)		580kcal 21.3g	7月 4日(火)		610kcal 21.7g	7月 5日(水)		655kcal 28.6g	7月 6日(木)		668kcal 29.7g	7月 7日(金)		680kcal 29.7g
ぎゅうにゅう ごはん チャプチェ わかめスープ			ぎゅうにゅう ごはん とりにくじゃが キャベツのごまあえ			ぎゅうにゅう あじつけパン ぶたにくのケチャップいため こめこのマカロニスープ			ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ そえキャベツ かぼちゃのみそしる			ぎゅうにゅう たこめし たなばたじる あっさりづけ たなばたデザート		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	味付けパン	1個	黄	米	80.0	黄	米	75.0
赤	牛肉	30.0	赤	とりにく	30.0	赤	ぶた肉	50.0	赤	あじ(60g)	1切	赤	たこ	25.0
緑	にんにく	0.5	赤	酒	1.0	赤	塩	0.1	黄	片栗粉	5.0	赤	油揚げ	8.0
黄	春雨	5.0	黄	じゃがいも(精華町産)	77.0	黄	こしょう	0.01	黄	米油	8.0	緑	しょうが	0.5
緑	たまねぎ	33.0	黄	系こんにやく	20.0	赤	赤ワイン	1.0	黄	上白糖	2.5	黄	塩	0.2
緑	にんじん	22.0	緑	にんじん(精華町産)	21.0	緑	たまねぎ	46.0	黄	酢	2.5	緑	こいロしょうゆ	2.0
緑	ピーマン	6.0	緑	たまねぎ	66.0	緑	にんじん	7.0	黄	こいロしょうゆ	3.0	黄	うすロしょうゆ	3.0
黄	上白糖	4.5	緑	さやいんげん	5.0	緑	ピーマン	7.0	緑	水	1.5	黄	みりん	2.0
	こいロしょうゆ	7.0	黄	上白糖	3.0	緑	ケチャップ	13.0	緑	キャベツ	33.0	黄	酒	2.0
	酒	1.5	黄	うすロしょうゆ	2.0	黄	ウスターソース	1.5	緑	塩	0.3	赤	とりにく	15.0
黄	ごま油	0.7	黄	こいロしょうゆ	4.0	赤	トンカツソース	1.0	緑	かぼちゃ(精華町産)	33.0	黄	ビーフン	13.0
	塩	0.2	黄	みりん	1.0	黄	片栗粉	0.3	緑	たまねぎ(精華町産)	21.0	緑	にんじん	11.0
	こしょう	0.01	黄	削り節	1.0	黄	星型米粉マカロニ	4.0	緑	にんじん(精華町産)	6.0	緑	たまねぎ	21.0
赤	カットわかめ(乾)	0.5	水	水	30.0	赤	ベーコン	5.0	赤	油揚げ	7.0	緑	オクラ	6.0
赤	とりむね肉	15.0	緑	キャベツ	33.0	赤	ロースハム	8.0	緑	葉ネギ	4.0	黄	塩	0.2
緑	えのきたけ	8.0	緑	こまつな(精華町産)	11.0	緑	キャベツ	22.0	赤	赤みそ	8.0	黄	うすロしょうゆ	2.5
緑	たまねぎ	13.0	緑	にんじん(精華町産)	6.0	緑	もやし	25.0	赤	削り節	2.0	黄	削り節	1.0
緑	にんじん	6.0	黄	上白糖	1.0	緑	にんじん	11.0	黄	水	100.0	黄	こんぶ	1.0
緑	葉ネギ	4.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	緑	パセリ	0.5				黄	水	100.0
	塩	0.3	黄	すりごま	1.0	黄	塩	0.3				緑	もやし	30.0
	こしょう	0.03				黄	こしょう	0.02				緑	きゅうり	21.0
	うすロしょうゆ	2.5				黄	うすロしょうゆ	2.0				緑	にんじん	6.0
	スープベースチキン	7.0				黄	スープベースチキン	5.0				赤	塩昆布	2.0
	水	100.0				黄	水	100.0				赤	みりん	1.0
												黄	うすロしょうゆ	0.8
												黄	七夕ゼリー	1個
7月 10日(月)		572kcal 20.0g	7月 11日(火)		602kcal 25.6g	7月 12日(水)		635kcal 27.8g	7月 13日(木)		653kcal 29.9g	7月 14日(金)		613kcal 29.1g
ぎゅうにゅう こがたコッペパン やきそば こまつなとコーンのかわりあえ れいとうみかん			ぎゅうにゅう ごはん とうがんとぶたにくのみそいため えのきとかまぼこのすましじる			ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース トック			ぎゅうにゅう しょくパン マーマレードジャム まぐろのアングレース いろいろやさいのスープ			ぎゅうにゅう ごはん ゴーヤチャンプルー とりごもくみそしる あじつけのり		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	小型コッペパン	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	食パン	1枚	黄	米	80.0
黄	中華麺	50.0	緑	とうがん	75.0	赤	ぶた肉	50.0	黄	マーマレードジャム	1個	赤	厚揚げ	35.0
緑	にんじん	20.0	赤	ぶた肉	30.0	緑	しょうが	1.0	赤	まぐろ	60.0	赤	ぶた肉	30.0
緑	たまねぎ(精華町産)	30.0	赤	厚揚げ	25.0	緑	ピーマン	22.0	緑	しょうが	1.0	緑	にんじん	18.0
緑	キャベツ	50.0	緑	にんじん	12.0	緑	赤ピーマン	16.0	緑	酒	2.0	緑	ゴーヤ	15.0
緑	もやし	20.0	緑	たまねぎ	27.0	緑	たけのこ(水煮)	10.0	黄	片栗粉	10.0	赤	花かつお	0.2
赤	ぶた肉	15.0	緑	さやいんげん	3.0	黄	米油	0.5	黄	米油	8.0	黄	塩	0.1
	ウスターソース	2.0	緑	しょうが	1.0	黄	酒	3.0	黄	ケチャップ	8.5	黄	こしょう	0.01
	トンカツソース	2.5	赤	信州みそ	4.0	黄	上白糖	1.0	黄	ウスターソース	1.0	黄	うすロしょうゆ	2.4
	焼きそばソース	4.0	黄	うすロしょうゆ	2.0	黄	オイスターソース	1.0	黄	トンカツソース	1.0	黄	ごま油	0.7
黄	米油	2.0	黄	上白糖	1.2	黄	こいロしょうゆ	4.0	黄	赤ワイン	0.5	黄	片栗粉	0.6
	塩	0.2	黄	酒	0.4	黄	片栗粉	0.5	黄	上白糖	2.0	赤	とりにく	15.0
	こしょう	0.03	黄	片栗粉	1.0	黄	水	1.0	赤	ウインナー	10.0	緑	たまねぎ	22.0
赤	青のり	0.1	水	水	5.0	黄	トック	20.0	黄	じゃがいも(精華町産)	22.0	緑	もやし	20.0
緑	こまつな(精華町産)	12.0	赤	かまぼこ	15.0	赤	とりにく	20.0	黄	キャベツ	22.0	緑	にんじん	11.0
緑	きゅうり	22.0	緑	えのきたけ	11.0	緑	にんじん(精華町産)	11.0	緑	にんじん(精華町産)	11.0	赤	カットわかめ(乾)	0.5
緑	にんじん	8.0	緑	にんじん	11.0	緑	葉ネギ	4.0	緑	たまねぎ(精華町産)	16.0	緑	葉ネギ	4.0
緑	ホールコーン	10.0	緑	たまねぎ	33.0	緑	たまねぎ(精華町産)	22.0	緑	セロリー	6.0	赤	信州みそ	8.0
黄	うすロしょうゆ	2.5	緑	葉ネギ	4.0	緑	スープベースチキン	4.0	黄	塩	0.3	赤	削り節	2.0
黄	上白糖	0.9	黄	うすロしょうゆ	3.0	黄	こいロしょうゆ	1.5	黄	こしょう	0.03	黄	水	100.0
緑	みかん	1個	黄	みりん	0.5	黄	うすロしょうゆ	3.0	黄	うすロしょうゆ	2.5	赤	味付けのり	1袋
			黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	白ワイン	1.0			
			黄	削り節	1.0	黄	こしょう	0.02	黄	ローリエ	0.01			
			黄	こんぶ	1.0	黄	水	100.0	黄	スープベースチキン	5.0			
			黄	水	100.0				黄	水	100.0			

食育の日
 ~おはなし給食~
 「グリーンマントのピーマンマン」より
 チンジャオロース



7月 18日(火)		654kcal 21.3g		〇月〇日(△)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらなつやさいカレー イタリアンサラダ セレクトデザート				こんだて				
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	緑	キャベツ	27.0			
黄	米	80.0	緑	にんじん	6.0			
黄	大麦	5.0	緑	ホールコーン	10.0			
赤	ぶた肉	30.0	緑	レモン果汁	0.3			
	塩	0.1	緑	塩	0.3			
	こしょう	0.03	緑	こしょう	0.01			
緑	たまねぎ	88.0	黄	酢	2.0			
緑	にんじん(精華町産)	25.0	黄	上白糖	0.1			
緑	かぼちゃ(精華町産)	22.0	黄	オリーブオイル	0.5			
緑	オクラ	3.0	黄	セレクトデザート	1個			
緑	なす	22.0						
緑	にんにく	0.5						
緑	しょうが	0.5						
黄	オリーブオイル	1.0						
黄	米粉	5.0						
黄	片栗粉	0.5						
	カレー粉	0.8						
	ケチャップ	5.0						
	塩	0.3						
緑	りんご	2.0						
	ターメリック	0.01						
	ココナッツミルク	3.0						
	ウスターソース	2.0						
	トンカツソース	3.0						
	こいりしょうゆ	2.0						
黄	上白糖	0.5						
	スープベースチキン	10.0						
	赤ワイン	1.0						
	チャツネ	2.0						
	水	40.0						

たべものの三色分け

赤(あか)のたべもの

からだをつくるものになる

緑(みどり)のたべもの

からだのちょうしをととのえる

黄(き)のたべもの

はたらくちからのものになる

☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物が書いています。

夏休みの食生活

気をつけたいポイント

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

やさい(野菜)をしっかり食べよう

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

みんなで食事をする機会をつくろう

おやつのととり方

みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？
食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。
朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。
また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのととり方は…**×**

何かをしながら、ダラダラと食べる

食事の前に食べる

寝る前に食べる

食べ過ぎ

各自の生活パターンに合わせたとり方を！

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき

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

スポーツをしている人

牛乳やヨーグルトなどの牛乳製品、果物をとり、乳製品、果物をとり、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。

夏野菜クイズ

ただ正しいのはどっち？

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ？

A

B

Q2 オクラを切ったときのシルエットはどっち？

A

B

Q3 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち？

A

かぼちゃ

B

大根

Q4 トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分？

A

葉

B

ひげ

Q5 健康な体をつくるために野菜は1日どのくらい食べたらいい？

A

150グラム以上

B

350グラム以上

こたえ

Q1…B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)

Q2…A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)

Q3…A(大根は、冬野菜)

Q4…B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)

Q5…B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)