

# 7月の給食献立表

平成23年6月30日  
相模原市立谷口小学校

日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量	家庭で補いたい食品	こんだて メ モ
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる				
1 金	コッペパン 牛乳	しいらのパセリソースかけ やさいスープ あんずジャム	牛乳 しいら(魚) みそ ぶたにく ベーコン	パン でんぶん あぶら さとう ごま あんずジャム	パセリ にんじん レタス キャベツ	653.0 23.5	31.3 3.6	豆 類	「冬瓜」は冬という名がついていますが、れっきとした夏野菜です。4日の豚汁に入れます。  そうめん汁(7日)は七夕にちなんでだします。  ゴーヤチップス(8日)はゴーヤをうすく切り、澱粉をまぶして揚げ、塩をふってつくりまします。ゴーヤとは沖縄の呼び名で、にがりのことです。
4 月	うなぎのかばやきごはん みかんジュース	とうがんのぶたじる きりぼしだいこんの ピリからいため ヨーグルト	牛乳 うなぎ(魚) ぶたにく みそ のり ヨーグルト	こめ さとう あぶら	にんじん とうが ながねぎ しいたけ ごぼう みかんジュース きりぼしだいこん	625.0 14.3	24.7 3.0	牛 乳	
5 火	くろパン 牛乳	あまだいのカレーあげ キャベツとまめの トマトスープ とうもろこし	牛乳 ぶたにく あまだい(魚) ベーコン しろいんげんまめ	パン こむぎこ でんぶん あぶら	トマト キャベツ パセリ たまねぎ とうもろこし	670.0 23.8	28.0 2.6	果 物	
6 水	★ ごはん 牛乳	にくじゃが にんじんとじゃこの いためもの	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ	657.0 17.3	23.5 1.7	海藻類	
7 木	えだまめ ごはん 牛乳	そうめんじる さつまあげのしょうがに れいとうもも	牛乳 とりにく うずらたまご さつまあげ カマ	こめ もちごめ そうめん さとう	にんじん えだまめ ぼんのうねぎ シタケ れいとうはくとう	568.0 13.2	23.1 3.3	種実類	
8 金	チーズパン 牛乳	ポトフ ゴーヤチップス フルーツあえ	牛乳 ベーコン ウインナー	パン じゃがいも でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン ゴーヤ みかん もも なつみかん リンゴ	672.0 24.7	22.5 3.0	豆 類	

## 暑さに負けない体をつくろう (夏の食生活について)

### 栄養バランスのよい食事を!

暑いからと、冷や麦だけしか食べなかったり、手軽なインスタント食品ばかり食べたりすると栄養バランスがくずれてしまいます。夏ばてにならないように、いろいろな食べ物を料理に使うとよいです。



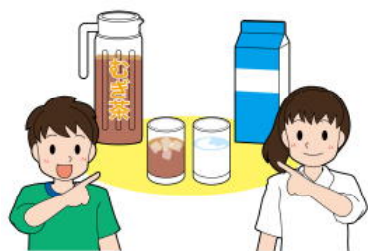
### 糖分のとりすぎに注意!

暑いからといって、冷たいアイスクリームやジュースばかりとっていると、知らないうちに糖分を多くとることになります。お子さまと量を定めるなどして、食べすぎを防ぐように心がけましょう。



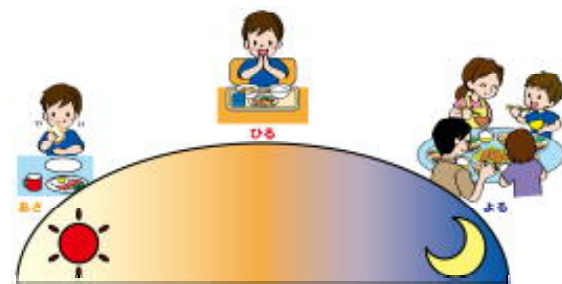
### 夏に欠かせない水分補給 水分補給にふさわしい飲み物は?

夏は、たくさん水分を補給する必要があるため、日常的には水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。運動後は、汗と一緒に失われた塩分などを補うため、水だけよりスポーツ飲料のほうが適しています。甘いジュースはエネルギー量が高く、糖分を多くとることになるので、飲みすぎないように注意しましょう。冷蔵庫には冷たい麦茶などを用意しておくとうよいでしょう。



### 食欲アップのために、 規則正しい生活を!

夏休みから、夜を食して、朝起きて、夜寝る生活リズムが乱れてしまいます。暑い夏でもしっかりと食欲がわいてくるように、早起き、早寝ができるような環境づくりが大事です。



日 曜	主食 牛乳	おかず	ざいりょうとおもなはたらき			エネルギー	たんぱく質	家庭で補いた食品	こんだて メモ
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	脂質	食塩相当量		
11 月	ロールパン 牛乳	マーボー豆腐 ナムル メロン	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	パン さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん ながねぎ ニラ こまつな たけのこ しいたけ もやし メロン	701.0 28.6	30.1 3.2	さかな	なすとホキのチリソース(12日)は手作りです。ごま油で、みじん切りのにんにく、生姜、長ねぎを炒め、豆板醤、砂糖、トマトケチャップ、チリパウダー、中濃ソース、水を加え、一煮立ちさせ、水溶性澱粉でとろみをつけてつくりまします。子どもの嗜好にあうようにあまり辛くしていません。
12 火	★ ごはん 牛乳	なすとホキのチリソース ちゅうかスープ	牛乳 ホキ(魚) とりにく とうふ うずらたまご	ごはん でんぷん さとう あぶら	こまつな ながねぎ ニラ えのきたけ なす きくらげ	623.0 19.0	24.0 2.1	果物	
13 水	こめこパン 牛乳	ポテトドック トマトとたまごのスープ かたぬきチーズ	牛乳 ベーコン たまご かたぬきチーズ	パン じゃがいも ドック用小麦粉 でんぷん あぶら	トマト たまねぎ パセリ	701.0 28.3	27.3 3.5	豆類	
14 木	なつやさいの カレーライス 牛乳	キャベツとじゃこのソテー れいとうみかん	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ こむぎこ あぶら マーガリン	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ さやいんげん なす コーン キャベツ れいとうみかん	684.0 19.0	20.4 2.4	いも類	
15 金	セレクトのパン 牛乳	とりにくのごまずかけ レタスとぶたにくのスープ すいか	牛乳 とりにく ぶたにく	パン あぶら ごま	にんじん レタス しいたけ すいか	628.0 27.0	28.5 2.5	さかな	

※★印のごはんは業者が炊いてくるごはんです。  
 ※栄養価は中学年のものを示しています。エネルギーは Kcal、  
 たんぱく質、脂質、食塩相当量は g です。  
 ※物資の都合により献立を一部変更することもあります。

今月の栄養価の平均  
 エネルギー 653.0Kcal  
 たんぱく質 25.8g  
 脂質 21.7g  
 食塩相当量 2.8g

15日(金)はセレクト給食の日です。  
 チョコチップパン、クロワッサンのうちどちらかすきなほうを選びます。

### 給食試食会

6月3日に1年生の保護者を対象に給食試食会を行ないました。  
 当日の献立はかむかむライス・牛乳・ほっけのたつた揚げ・もやしスープ・キウイフルーツでした。アンケートにもご協力いただき、ありがとうございました。

#### アンケート集計結果

##### 1. 試食していかがでしたか 味は・・・

濃い 0人  
 普通 36人  
 うすい 11人

##### 2. お子さんは、給食が・・・

好き 29人  
 普通 11人  
 苦手 7人

##### 3. ご家庭での食事について

和風の煮物は・・・  
 よく食べる 13人  
 時々食べる 26人  
 あまり食べない 8人

##### 朝食は・・・

毎日食べる 46人  
 たまに食べない 1人  
 食べない 0人

牛乳は・・・  
 毎日飲む 27人  
 時々飲む 15人  
 飲まない 5人

##### 苦手な食べ物は・・・

苦手な食べ物はない 1人  
 必ず食べさせる 5人  
 一口は食べさせる 40人  
 食べさせない 1人

ご意見、ご感想を参考に今後も安全・安心なおいしい給食を提供していきます。また児童の健やかな成長のために給食を通して食育をひろめていきたいと思ひます。

### うなぎ

うなぎは良質なたんぱく質、脂質、ビタミン A、D、E を豊富に含むほか、ビタミン B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、カルシウムなどもバランスよく含んでいます。またうなぎは免疫力を高め、体力を強化するといわれています。  
 夏の土用の丑の日には、暑さを乗りきる栄養をつけるために、うなぎを食べる習慣があります。



### ゴーヤ (にがうり)

ゴーヤはぼこぼことした表面とにがみの特徴です。ビタミン C が多く含まれていて、加熱してもこわれにくいいため、炒め物などにして食べるとよいでしょう。また糖質のエネルギー代謝に役立つビタミン B<sub>1</sub> も含まれているため、疲労回復に役立ちます。

