

# 給食たより 7月号

新開小学校  
令和5年6月30日発行

7月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

暑い日が続いていますが、暑さに負けないためには食習慣がとても重要です。こまめな水分補給と栄養バランスの良い食事を心がけ、元気に楽しい夏を過ごしましょう。

げんき いちにち  
元気に一日をスタート！

## 元気ポイント①

「まずは早起き&朝ごはん」

元気に過ごすために、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つをしっかりと守るようにしましょう。

## 元気ポイント②

「上手に水分補給しよう！！」

夏は汗をたくさんかくので、多くの水分をとる必要があります。外遊びや運動の時はもちろん、室内で過ごす時にもこまめに水分補給しましょう。汗をたくさんかく時は、スポーツドリンクを薄めて飲むなどしましょう。

## 元気ポイント③

「間食は時間と量を決めて！！」

間食は時間を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けられないようにしましょう。

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活で

まいにちげんき す  
毎日元気に過ごそう！

なつやさい た  
～夏野菜を食べよう～

夏野菜には、体の熱をとって冷やしたり、体の中の余分な水分を出したりする働きがあります。夏野菜を食べて、体の中から暑さをふきとばしましょう。

日	曜	献立名	食品名			熱量 kcal
			血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつや力のもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)	
3	月	(ごはん) ナムル	とりにく たまご えだまめ ハム ぎゅうにゅう	さとう あぶら こまあぶら (こめ)	たまねぎ いら しょうが きりほしだいこん きゅうり にんじん	589
4	火	ごはん さばのみそこうじやき キャベツのゆかりあえ やさいとだいすのいそに	さばのみそこうじやき とりにく だいす ちくわ ひじき ぎゅうにゅう	さとう (こめ)	キャベツ ゆかり にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	604
5	水	こめこ コッペパン いかのかりんあげ ちゅうかスープ クリームゴールド	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら クリームゴールド (こめこパン)	しょうが はくさい たまねぎ にんじん コーン こまつな きくらげ	606
6	木	ごはん すきやき きのこのレモンあえ	ぎゅうにく やきとうふ やきふ ぎゅうにゅう	あぶら さとう こま (こめ)	こんにゃく にんじん はくさい たまねぎ きょうねぎ きゅうり しめじ えのきだけ レモン	595
7	金	こめこ コッペパン ツナマヨオムレツ マカロニのケチャップいため やさいスープ たなばたマスカットゼリー	ツナマヨオムレツ ベーコン ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら たなばたマスカットゼリー (こめこパン)	ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ コーン	562
10	月	ごはん しろみざかなのてんぷら そくせきづけ すましじる	しろみざかなのてんぷら ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう	あぶら (こめ)	はくさい にんじん だいこん ごぼう こまつな (ほししいたけ)	559
11	火	ごはん あつあげのちゅうかうらに はるさめのさっぱりサラダ	あつあげ ぶたにく えだまめ ハム ぎゅうにゅう	あぶら でんぷん はるさめ こま さとう こまあぶら (こめ)	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	637
12	水	こめこ コッペパン ポークビーンズ ひじきサラダ やさいドレッシング	ぶたにく だいす ひじき まぐろみずに ぎゅうにゅう	じゃがいも バター さとう ドレッシング (こめこパン)	にんじん たまねぎ パセリ にんにく コーン きゅうり	595
13	木	ごはん チキンチキンごぼろ ぐだくさんみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう こま (こめ)	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん しめじ	622
14	金	こがた こめこ コッペパン ひやしちゅうか ひやしちゅうかスープ ぶたにくしゅうまい	ラーメン ささみ たまご ぶたにくしゅうまい ぎゅうにゅう	こま こまあぶら (こめこパン)	きゅうり にんじん こまつな	595
18	火	ごはん さんまのかぼすレモンに とさあえ ふしめんじる	さんまのかぼすレモンに かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	ふしめん (こめ)	キャベツ にんじん たまねぎ (ほししいたけ) こまつな えのきだけ	580
19	水	(きりこみ こめこ コッペパン) セルフホットドッグ (ウインナー・キャベツ・ケチャップ) やさいのスープに ヨーグルト	ウインナー とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	じゃがいも (こめこパン)	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな だいこん コーン	561
20	木	(むぎごはん) なつやさいカレー ナタデココいりフルーツミックス	とりにく えだまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	あぶら カレールウ ナタデココ おおむぎ (こめ)	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ピーマン しょうが にんにく みかん パイン おうとう	651

※牛乳は毎回つきます。

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。