

給食だより7月



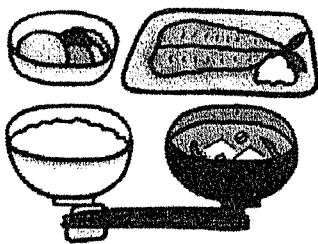
令和2年6月29日
高岡市立木津小学校

これから暑い日が続きます。規則正しい生活と、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとって暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏ばてを防ぐ食事のポイント!

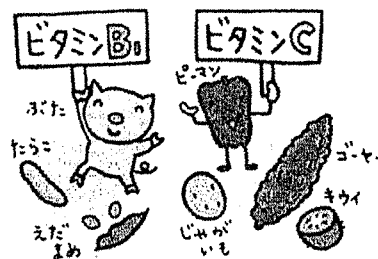
「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったりして、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。食生活では次のことに注意しましょう。

偏った食事をしない!



どの季節にも共通していますが、やはりバランスのとれた食事が大切です。暑いからといって麺類等ばかりではなく、主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を心がけましょう。

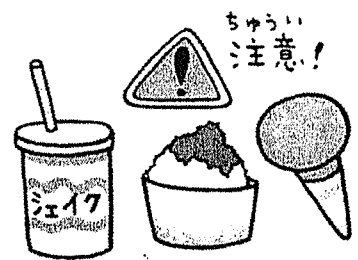
ビタミンB群、Cを多く!



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときには欠かせないビタミンB群は夏ばての予防に効果的です。

また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも積極的にとりましょう。

冷たいものを食べすぎない!



冷たいものばかり食べていると、胃に負担がかかります。また、アイスクリームや清涼飲料水等は糖分も多く含んでいるため、食べすぎ・飲みすぎには注意しましょう。

給食レシピ☆変わりミートローフ

【材料 4人分】

- | | | | |
|--------|------|---------|--------|
| ・豚ひき肉 | 120g | | |
| ・玉ねぎ | 1/4個 | | |
| ・大豆水煮 | 40g | ・ケチャップ | 大さじ2 |
| ・卵 | 1/2個 | ・ソース | 小さじ1 |
| ・パン粉 | 大さじ3 | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・牛乳 | 大さじ1 | ・アルミカップ | 大4個 |
| ・塩こしょう | 少々 | | |
| ・ナツメグ | 少々 | | |

夏バテ予防に効果のある
豚肉のレシピ!

☆アルミカップは大きめで丈
夫なものを選びましょう

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、パン粉は牛乳にひたしておく。
- ② ひき肉に塩・こしょう・ナツメグを加えてまぜ、卵・①の玉ねぎとパン粉・大豆水煮を加えてさらにまぜる。
- ③ ②を4等分に分けて丸め、アルミカップに入れる。真ん中はくぼませておく。
- ④ オーブントースター900wで約15分焼く。
- ⑤ ケチャップ・ソース・砂糖を小鍋に入れ、温める程度に加熱したソースをかけて完成!

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
1	水		ごはん	○	さけのおやき ひじきのいために すましじる ミックスナッツ	ぎゅうにゅう さけ ひじき だいず あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら さとう ミックスナッツ	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ
2	木		しょくパン	○	ハンバーグ しおもみ スープスパゲティ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	しょくパン スパゲティ パター こむぎこ	きゅうり きゃべつ しょうが たまねぎ にんじん コーン パセリ
3	金		ごはん	○	いかのかりんあげ みずなのあえもの かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま	みずな きゃべつ にんじん しめじ にんにく たまねぎ あかピーマン ねぎ
6	月		ごはん	○	えびシューマイ やさいのごますあえ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく あかみそ とうふ	ごはん さとう ごま あぶら でんぶん	ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たけのこ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ
7	火	たなばたこんだて 七夕献立	コッペ パン	○	かわりミートローフ ブロッコリーサラダ あまのがわスープ	ぎゅうにゅう ひきにく だいず たまご とりにく	コッペパン パンこ さとう あぶら はるさめ	たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ オクラ
8	水		ごはん	○	とりにくのかおりあげ あおなのコーンあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ほうれんそう きゃべつ コーン にんじん には
9	木		しょくパン	○	あらびきウインナー やさいサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ウインナー かんでん	しょくパン さとう あぶら ごま ゼリー	きゃべつ きゅうり にんじん みかん もも バイン パナナ
10	金		むぎ ごはん	○	カレー オムレツ ごまごまサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり コーン すいか
13	月		ごはん	○	ししゃものフライ こまつなのオイスターいため ふときゅうりじる オレンジ	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン	ごはん あぶら でんぶん	キャベツ こまつな にんじん しいたけ ふときゅうり たまねぎ オレンジ
14	火		しょくパン	○	コーンエッグ やさいサラダ ポークピーンズ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	しょくパン さとう じゃがいも	コーン キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ いんげん
15	水		ごはん	○	あかうおのたつたあげ あおなのあえもの くによしきくらげじる カシューナッツ	ぎゅうにゅう あかうお とりにく あぶらあげ	ごはん でんぶん カシューナッツ	しょうが きゃべつ こまつな きくらげ にんじん たまねぎ ねぎ
16	木		ごはん	○	さばのみそホイールやき くきわかめのきんぴら にらたまじる アンデスメロン	ぎゅうにゅう さば くきわかめ ベーコン たまご とうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん いんげん にら たまねぎ アンデスメロン
17	金	たかおかしく 高岡食19 どんこんだて 丼献立	ごはん	○	たかおかやさいのスタミナぶたどん やきポテト みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ しいたけ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ
20	月		ごはん	○	たかおかきゅうおこのみやき「ととまる」 ちゅうかふうだいずのうまに すましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ととまる ぶたにく だいず とうふ	ごはん あぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン しめじ ねぎ みかん
21	火		コッペ パン	○	にくだんごのたれづけ やさいのドレッシングあえ ポトフ ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	コッペパン あぶら ごま じゃがいも さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ セロリー ピーチ
22	水		ごはん	○	ひよこまめのあげからめ カラフルソテー ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやどうふ ベーコン ぶたにく みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	キャベツ あかピーマン きピーマン ピーマン にんじん ねぎ
27	月		ごはん		マーボーなす チンゲンサイのスープ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ひきにく あかみそ ベーコン とうにゅう	ごはん あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく にんじん ピーマン たまねぎ チンゲンサイ たけのこ しめじ
28	火		しょくパン	○	キーマカレー ゆでブロッコリー フルーツポンチ アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ひきにく だいず かんでん こざかな	しょくパン あぶら ゼリー さとう アーモンド	たまねぎ ピーマン にんにく ブロッコリー みかん もも バイン パナナ
29	水		ごはん	○	しおさば ブチトマト かしわじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	ごはん ゼリー	ブチトマト にんじん しいたけ ねぎ
30	木		ごはん	○	いわしのうめに キャベツのソテー ふときゅうりのみそしる あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ゼリー	キャベツ ブロッコリー にんじん ふときゅうり たまねぎ
31	金		ごはん	○	とりにくのからあげ とうもろこし かきたまじる アンデスメロン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく たまご	ごはん でんぶん	しょうが とうもろこし にんじん ねぎ しょうが アンデスメロン

・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。