

# 7月学校給食予定献立表

平成29年度

さいたま市立木崎小学校



【7日】七夕給食です。七夕汁は、大根、人参、そうめんを天の川、星型の麩で星を表しています。また、七夕にそうめんを食べると厄除けになるとの言い伝えもあります。

【12日】ジュシーは、沖縄料理です。豚肉、さつま揚げ、昆布、にら、しいたけなどが入った混ぜごはんです。

【13日】夏が旬の野菜、とうもろこしを蒸します。蒸すことで甘みが増し、とても水々しいとうもろこしになります。2年生が皮をむいてくれます。



日	曜	こ ん だ て			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主 食	牛乳	お か ず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をととのえる食品(緑)		
3	月	枝豆ごはん	MILK	あじフライ 五色和え	牛乳 あじ	ごはん 小麦粉 油 砂糖 パン粉	枝豆 にんじん もやし こまつな キャベツ もやし とうもろこし	550	21.6
4	火	ごはん	MILK	麻婆茄子豆腐 チヨナムル 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ くわわかめ	ごはん 油 砂糖 ごま でん粉	にんにく にんじん しょうが たけのこ しいたけ にら もやし なす ねぎ みかん たまねぎ こまつな えのき	604	23.6
5	水	子どもパン	MILK	豆とソーセージのトマト煮 ひじきのマリネ	牛乳 ウィナー チーズ 大豆 ひよこ豆 ひじき	子どもパン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり だいこん	664	22.6
6	木	なすとマトのパスタ	MILK	スパイシーポテト グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉	スパゲッティ 油 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん なす たまねぎ トマト アスパラ きゅうり キャベツ	611	22.5
7	金	ちらし寿司	MILK	こいわしの米粉フライ 七夕汁	牛乳 えび いわし 豆腐	ごはん 砂糖 油 小麦粉 米粉 ごま そうめん	しいたけ かんぴょう さやいんげん にんじん だいこん たまねぎ オクラ	575	21.6
10	月	キム玉丼	MILK	大豆と小魚の青のり風味 ナムル	牛乳 卵 豚肉 大豆 のり 煮干し	ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ はくさい にら ねぎ こまつな もやし きゅうり	647	29.1
11	火	ソフトフランスパン	MILK	ホキの香草フライ ラタトゥイユ フルーツミックス	牛乳 ホキ 豚肉	ソフトフランスパン 油 小麦粉	なす たまねぎ トマト もも ズッキーニ にんにく みかん 赤ピーマン 黄ピーマン パイナップル ナタデココ	558	26.6
12	水	ジュシー	MILK	豆腐と小松菜のチャンプルー もずくのスープ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 大豆 もずく 卵 昆布	ごはん 油 砂糖 ごま	しいたけ にら こまつな にんじん たけのこ えのき ねぎ	578	28.4
13	木	ごはん	MILK	生揚げとうずら卵の甘酢煮 中華サラダ	牛乳 豚肉 うずら卵	ごはん 油 でん粉 砂糖	にんじん たまねぎ にんにく たけのこ チンゲンサイ しめじ こまつな キャベツ きゅうり もやし	595	23.9
14	金	ジャージャー麺	MILK	ナッツと夏野菜のから揚げ とうもろこし	牛乳 豚肉 みそ 大豆	中華めん 油 砂糖 でん粉 カシューナッツ	しいたけ にら ゴーヤ にんじん たけのこ たまねぎ しょうが かぼちゃ ねぎ とうもろこし にんにく	683	27.6
18	火	夏野菜カレー	MILK	さわやかサラダ アイスクリーム	牛乳 豚肉 チーズ アイスクリーム	ごはん 油 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが セロリ りんご にんじん ピーマン キャベツ トマト なす きゅうり なつみかん	629	20.1
							平均栄養価	609	24.3

※学校行事・食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

※○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。

## 夏の誘惑!

### 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になつたりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎでしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなつてしまつたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事です。しっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。

