

日 (曜)	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
1日 (金)	カレーなんばん(ソフトめん)	とり肉		にんじん	玉ねぎ ねぎ	ソフトめん でんぶん	油	しょうゆ みりん 和風だし いりごだし カレー粉	635 21.5 3.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	たこやき(児:2こ、職:3こ)	たこ			キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉	油		
	こんにやくサラダ(たまねぎドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにやく		(ドレッシング)	
4日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん 麦			686 22.0 2.3
	ハンバーグわふうあんかけ	とり肉 豆腐			玉ねぎ	さとう でんぶん	油	みりん しょうゆ	
	じゃがいものにももの	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	和風だし しょうゆ	
	やさいのみそしる	油揚げ みそ		にんじん にら	なす 玉ねぎ			和風だし	
5日 (火)	しよくパン(メープルジャム) ぎゅうにゅう		牛乳			パン (ジャム)			623 20.6 2.8
	ひとくちサーモンフライ(児:2こ、職:3こ)	さけ			きゅうり	パン粉	油		
	パスタサラダ(イタリアンドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ		(ドレッシング)	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリー	じゃがいも	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう	
6日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			660 20.9 2.4
	ほしがたコロッケ(ソース)	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉	油	(ソース)	
	きんぴらごぼう	とり肉		にんじん	ごぼう	こんにやく さとう	油 ごま油 ごま	しょうゆ	
	たなばたかきたまじる	鶏卵 たら なると		にんじん	玉ねぎ	でんぶん		しょうゆ 塩 かつおだし	
7日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			653 32.3 2.7
	いかのマヨネーズやき(2こ)	いか			しょうが		マヨネーズ 油	しょうゆ みりん ガーリック 塩	
	いんげんサラダ(パンパジードレッシング)			さやいんげん	キャベツ とうもろこし			(ドレッシング)	
	とうふのうまに	とり肉 豆腐		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	さとう でんぶん	油 ごま油	しょうゆ 酒 中華スープの素	
8日 (金)	キーマカレー(ナン キーマカレー)	ぶた肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん トマト ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが	ナン	油	しょうゆ ウスターソース スープストック カレー粉 カレールー	584 25.7 2.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	コーンサラダ (コーンクリームドレッシング)			にんじん	キャベツ とうもろこし			(ドレッシング)	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						
11日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん			690 27.6 2.3
	とりにくのとつたあげ(2こ)	とり肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ	
	もやピー	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ みりん	
	キムチのみそしる	ぶた肉 みそ		にんじん にら	キャベツ ねぎ 大根 キムチ		ごま油	和風だし	
12日 (火)	ココアパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		ココアパウダー	596 20.6 2.5
	パンネのトマトソース	ぶた肉 大豆		トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー	マカロニ	油	ケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	
	カラフルサラダ(シラスドレッシング)			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			(ドレッシング)	
	*シヤベット					砂糖			
13日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごはん 麦			604 21.9 1.9
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉			
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 鶏卵 ハム かつお節		にがうり にんじん			ごま油 油	和風だし 塩 こしょう	
	にくだんごスープ	とり肉		ほうれん草 にんじん	ねぎ しょうが 玉ねぎ	春雨 パン粉	ごま油	塩 しょうゆ 中華スープの素 こしょう	
14日 (木)	いろどりぶたどん (ごはん ぶたにくとやさいのあまからいため)	ぶた肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ ごぼう えだまめ	ごはん さとう しらたき		酒 しょうゆ	620 25.3 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	あさづけサラダ			にんじん	大根 きゅうり		ごま	あさづけのタレ	
	かぼちゃのみそしる	みそ 豆腐		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ			和風だし	
15日 (金)	ひやしきつねうどん (ソフトめん ひやしきつねうどんのぐ スープ)	油あげ 鶏卵	わかめ	にんじん	きゅうり もやし	ソフトめん さとう	ごま	めんつゆ しょうゆ みりん 和風だし	640 22.1 3.3
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	あじナゲット(児:2こ、職:3こ)	あじ 魚肉			玉ねぎ	小麦粉	油		
19日 (火)	しよくパン(ブルーベリージャム) ぎゅうにゅう		牛乳			パン (ジャム)			581 22.6 2.6
	オムレツ		鶏卵					チキンスープ	
	ラタトゥイユ			にんじん ピーマン トマト	なす 玉ねぎ ズッキーニ にんにく		オリーブ油	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	
	コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		スープストック 塩 こしょう しょうゆ	

※都合により献立が変更する場合があります。
 ※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。
 ※*印は学校配達となります。(ごはん等の主食、牛乳などの毎日配達されている品を除く)
 ※献立表は石岡市学校給食ホームページに掲載されています。

<今月の石岡市の食材>米、みど、玉ねぎ、ねぎ、にら、小松菜
 <今月の有機野菜>きゅうり

栄養基準値
650
28.8
2.0未満

~教科連携・小4理科「植物のようす(ツルレイシ)」~
 ツルレイシやヘチマには、「おばな」と「めばなし」とよばれる2つの種類の花があり、めばなの元のふくらんだところがさらに大きくなったところが実です。おばなには実はできません。また、ゴーヤは沖縄の呼び名で、正式には「にがうり」や「ツルレイシ」という名前です。

7月になり気温がだんだんと高くなってきました。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。暑い日が続くと食欲不振になりがちですが朝、昼、夕ときちんと食事をとり元気に夏を過ごしましょう。

朝ごはんを食べて1日を元気に過ごそう!

朝ごはんは、エネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい生活リズムを作る上でとても大切な食事です。「時間がない」、「食欲がない」と言って朝ごはんをおろそかにしていませんか? 1日を元気に過ごすために朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。

朝ごはんは3つのスイッチオン

主食

パワーの素
ごはん・パン
めん類・もちなど

脳のスイッチ

主食に含まれている「糖質」は脳の唯一の栄養源となります。

主菜

体をつくる素
たまご料理・魚料理
肉料理・大豆製品など

体のスイッチ

魚、肉、卵、大豆製品に含まれている「たんぱく質」は体温を上げ、体が元気になります。

副菜

体の調子を整える素
サラダ・味噌汁
果物など

おなかのスイッチ

野菜や海藻などに含まれている「食物繊維」は、腸を刺激して排便を促してくれます。

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させ体が活動する準備がととのいます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与え脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送りこまれることによって腸が動き始めて、朝の排便も促します。

今まで朝ごはんを食べなかった人へ 朝食が食べたくなるポイント

- ◎夜更かしをしない
- ◎毎日決まった時間に食卓につく
- ◎少量でも食べる習慣をつける
- ◎夜食を控える

上手に水分補給をしよう!

★普段は水やお茶を飲む習慣をつけましょう

つい甘い飲み物を手に取っていませんか? 甘い飲み物には糖分が多く含まれるものがあります。飲みすぎると食欲がなくなって食事がおろそかになり、栄養バランスがくずれて体が疲れやすくなってしまいます。普段は水やお茶で水分をとりましょう。



★運動をする時の水分補給

運動時は、汗とともにナトリウムなどのミネラルも失われるので、水分とミネラルの補給が大切です。運動前・運動中・運動後に、こまめに飲みましょう。スポーツ飲料はミネラルを多く含んでいるので大量に汗をかくときは効果的ですが糖分が多いので、少し汗をかく程度の際は必要ありません。状況によって使い分けをすると良いでしょう。

★食事からも水分をとろう

飲み物だけが水分補給ではありません。ごはん、煮物、サラダなどの食事からも水分をとることができます。中でもみそ汁やスープなどの汁物は、具材の野菜から溶け出したミネラルやビタミンも一緒にとれるので、熱中症対策におすすめです。暑い時期ですが、水分たっぷり体内にこもった熱をクールダウンしてくれる夏の野菜や果物も取り入れながら、1日3食をしっかりとりましょう。



重要!

のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠なので、のどの渇きを感じる前に水分を少しずつこまめにとることが大切です!

子どもに大人気!
暑い夏にピッタリ!

ごま酢和え

きゅうりをもやしに変えても美味しいですよ!

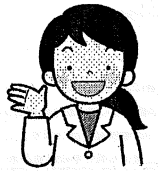
- <材料> (4人分)
- キャベツ 大1枚
 - きゅうり 大1/2本
 - ちくわ 2/3本
 - 乾燥わかめ 1.6g
 - 酢 大さじ1/2
 - 砂糖 大さじ1
 - 白すりごま 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ2/3

<作り方>

- キャベツは一口大のざく切り、きゅうりとちくわは3mm幅の輪切りにする。
- わかめは水で戻しさとゆで、冷水にとり、水気をよく切る。
- 白すりごまはフライパンで香りがでるまで炒っておく。
- 調味料を混ぜて、①②③と和える。



石岡市のホームページに子どもたちに人気の学校給食レシピを載せています。スマホやPCで簡単にアクセスできるので、ぜひご覧ください。



石岡市 おすすめレシピ

