

* 給食たより *

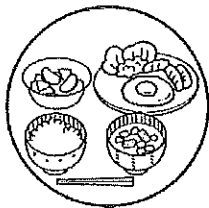


梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。気温が高く、蒸し暑い日が続くと食欲も衰えがちになります。規則正しい食生活と、夜更かししないでよく寝ることで、しっかり1日の疲れをとり、元気に暑さを乗りきりましょう。

夏を元気に過ごすために…



元気ポイント1 早起き&朝ごはん



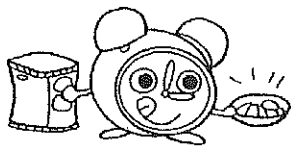
暑くて寝苦しいとつい朝寝坊しがちです。忙しくて朝ごはんを食べられないと体が疲れてしまい、さらに朝起きるのがつらくなります。そんな時こそ、少し頑張って早起きし、朝ごはんをしっかり食べる生活リズムにしましょう。一日を元気にスタート!!

元気ポイント2 上手に水分補給をしよう



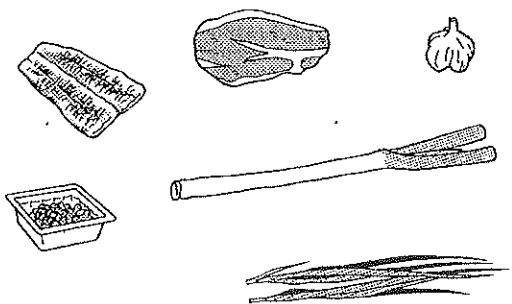
夏は汗をたくさんかくので、上手な水分補給が必要です。冷房のきいた部屋の中では、甘くない水や麦茶を飲みましょう。外遊びや運動の時には、運動の前や途中で、こまめに水分補給をすることが大切です。汗をたくさんかくときは、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫をしましょう。

元気ポイント3 間食は時間と量を決めて



間食は、食べ過ぎると三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりします。時間と量を決めて食べましょう。虫歯を予防するために、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べないにしましょう。

夏ばてを防ぐ食べ物のポイント



ぶた肉、納豆…

夏バてを予防するビタミンB1が豊富

ながねぎ、にんにく、にら…

ぶた肉、納豆と一緒に食べるとビタミンB1の効果がアップ!!

うなぎ… ビタミンA、B群、E、たんぱく質が豊富。体力をつける。



学校給食予定献立表



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーのもとになる食品群		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海菜	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん 芋類・豆類	油脂類	
3	月	ごはん	牛乳	ソースカツ(2個) 梅肉和え えび団子とわかめのすまし汁	ぶたにく ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう パン	あぶら	840 32.0 22.1
4	火	ごはん	牛乳	いわしのおろし煮 切り干し大根のそぼろ煮 夏野菜のみそけんちん汁	とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん かぼちゃ さやいんげん	きりほししいたけ ほししいたけ ねぎ だいこん	ごはん さとう	あぶら	767 33.3 23.2
5	水	ナン	牛乳	キーマカレー 新田の枝豆 冷凍パン	いんげんまめ ぶたにく えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ パイナップル	ナン	あぶら	794 38.9 30.4
6	木	ごはん	牛乳	コーンシュマイ(2個) 野菜ナムル チャーハン豆腐	さかなのすりみ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン もやし キャベツ きゅうり ほししいたけ たけのこ ながねぎ	ごはん さとう かたくりこ ごま	あぶら ごまあぶら	842 34.7 27.1
7	金	☆七夕献立☆ はちみつパン ☆☆☆☆	牛乳	星形ハンバーグ トマトソース チーズサラダ 天の川スープ 七夕ゼリー	ぶたにく とり なると	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん オクラ パプリカ	キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ きゅうり	パン さとう そうめん ゼリー	あぶら	771 31.8 26.9
10	月	ごはん	牛乳	アジの塩焼き 肉じゃが 野菜いっぱいスタミナ汁	あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ キャベツ ほししいたけ だいこん しらたき ながねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	755 36.2 20.0
11	火	ごはん	牛乳	鶏肉の甘酢ソースかけ わかめときゅうりの和え物 冬瓜スープ	とり ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こねぎ	きゅうり とうがん たまねぎ ほししいたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	769 25.4 24.9
12	水	冷やし中華 (パックラメン) (冷やし中華スープ)	牛乳 300 ml	煮卵 冷やし中華のサラダ 杏仁フルーツあえ	たまご とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ みかん パイナップル もも	ちゅうかめん *コンタミあり ごまあぶら ごまあぶら	ごま あぶら ごまあぶら	827 34.8 23.8
13	木	枝豆ごはん (ごはん)	牛乳	(枝豆ごはんの具) 和風肉団子(2個) 豚汁	えだまめ ぶたにく とり とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	かんぴょう ほししいたけ こんにゃく ながねぎ だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら	749 33.1 21.4
14	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 海藻サラダ 冷凍みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり みかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	785 25.9 21.5
18	火	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き ゴーヤと卵の炒め物 レタスと春雨のスープ	さんま ぶたにく たまご とり	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし ゴーヤ レタス たまねぎ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	805 31.5 26.9
19	水	パンズパン	牛乳	大豆ミートスパゲッティ カラフルサラダ 新田のとうもろこし	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ ななしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パスタ さとう	あぶら	842 31.3 28.2
20	木	ごはん	発酵乳 いちご 味(シリア)	韓国風焼肉 ツナサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	ぶたにく わかめ ツナ とうふ うすらのたまご	ほっこりにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	753 32.4 21.1

*めん類では、そばのコンタミネーションがあるかないか、*印で表示してあります。

(コンタミネーション:同じ工場内でアレルギーを使用していて、混入の可能性があること)



基準値
830
34
23

○献立は都合により変更になることがあります。 ○野菜類はすべて加熱してあります。
○給食で使うお米は太田市産米の「あさひの夢」で、牛乳も太田市産です。
○「メイドイン新田」を含む太田市産の野菜は斜め太字で表示しています。



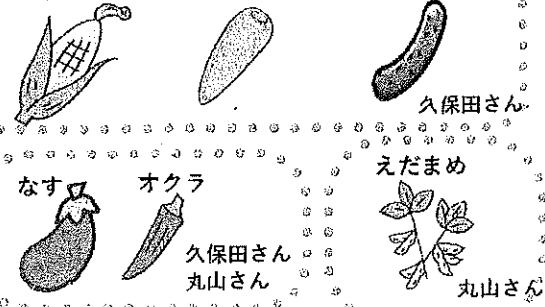
☆7月7日は、七夕献立☆

七夕には、昔から織姫の織る糸に見立てたそうめんを食べます。
天の川スープには、そうめんと切り口が星の形をしたオクラを使います。
さらに、クラスに3枚ずつ星型の「ラッキーにんじん」を入れます。

ラッキーにんじんは、星の型で抜いて、ゆでておきます。スープを食缶に盛り付けてから、クラスに3枚ずつ入れます。お椀に入っているか、探してみてください☆☆☆

★made in 新田★

とうもろこし にんじん きゅうり



なす オクラ 久保田さん 丸山さん
えだまめ 久保田さん 丸山さん