



こんだてひょう

令和6年7月
千田小学校

月	火	水	木	金
<p>「おぢやっ子わくわくメニュー」はパリオリンピック給食です! フランスの料理を取り入れました!</p>			<p>今月の小千谷産 新たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ じゃがいも なす きゅうり だいず オクラ</p>	<p>献立表の見方</p> <p>こんだてめい 献立名</p> <p>黄: エネルギーになる 赤: 体をつくる 緑: 体の調子を整える</p> <p>E: エネルギー P: タンパク質</p>
<p>1 ごはん 小女子とアーモンドの佃煮 はるさめサラダ スパイシー肉じゃが</p>	<p>2 トマトマーボー丼 にらたまスープ</p>	<p>3 <1,2年給食なし> ソフトめん まめまめミートソース 野菜ごまドレサラダ 手作りサイダーゼリー</p>	<p>4 ごはん さばのみそ煮 きゅうりとたくあんあえ 塩鶏汁</p>	<p>5 <u>セタメニュー</u> わかめごはん 夏野菜と鶏肉の揚げ煮 天の川スープ セタゼリー</p>
<p>黄 ごはん アーモンド さとう ごま はるさめ じゃがいも</p> <p>赤 牛乳 ぶたにく こうなご ハム</p> <p>緑 にんじん きゅうり もやし たまねぎ しいたけ さやいんげん</p> <p>E: 641kcal P: 21.3g</p>	<p>黄 ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳 ぶたにく みそ ベーコン たまご あつあげ なると</p> <p>緑 にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ えだまめ にら ししいたけ</p> <p>E: 644kcal P: 26.4g</p>	<p>黄 ソフトめん こむぎこ ごま さとう</p> <p>赤 牛乳 ぶたにく だいず チーズ ハム</p> <p>緑 にんじん たまねぎ セロリ トマト こまつな キャベツ みかん</p> <p>E: 759kcal P: 30.9g</p>	<p>黄 ごはん さとう ごま じゃがいも</p> <p>赤 牛乳 さば どりにく みそ あぶらあげ</p> <p>緑 キャベツ きゅうり にんじん たくあん こぼろ ねぎ</p> <p>E: 601kcal P: 26.8g</p>	<p>黄 ごはん かたくりこ さとう そうめん</p> <p>赤 牛乳 どりにく ぶ かまぼこ わかめ</p> <p>緑 かぼちゃ なす えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ おくら</p> <p>E: 638kcal P: 25.2g</p>
<p>8 ごはん 棒ぎょうざ きりざい 夏野菜のみそ汁</p>	<p>9 ごはん 白身魚の梅ヶチャソース 枝豆サラダ 豆腐のみそ汁</p>	<p>10 チンジャオロースー みそワントンスープ 冷凍みかん</p>	<p>11 はちみつレモントースト コールスローサラダ ポークビーンズ</p>	<p>12 ごはん 手作りチーズハンバーグ カリコリきゅうり 豆腐スープ</p>
<p>黄 ごはん こむぎこ あぶら</p> <p>赤 牛乳 ぶたにく なつとう あぶらあげ みそ だいず</p> <p>緑 たくあん にんじん なす たまねぎ えのきたけ ねぎ</p> <p>E: 618kcal P: 23.0g</p>	<p>黄 ごはん かたくりこ さとう あぶら</p> <p>赤 牛乳 ほぎ ハム とうふ みそ</p> <p>緑 ねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん こまつな</p> <p>E: 654kcal P: 27.5g</p>	<p>黄 ごはん かたくりこ あぶら さとう ワントン ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳 ぶたにく なると みそ</p> <p>緑 にんじん たけのこ ビーマン ねぎ もやし コーン たまねぎ みかん</p> <p>E: 621kcal P: 23.6g</p>	<p>黄 パン はちみつ バター さとう オリーブオイル じゃがいも</p> <p>赤 牛乳 ハム ぶたにく だいず</p> <p>緑 キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ トマト</p> <p>E: 636kcal P: 25.1g</p>	<p>黄 ごはん パン マヨネーズ あぶら ごま こまあぶら</p> <p>赤 牛乳 ぶたにく とうふ チーズ なると</p> <p>緑 たまねぎ きゅうり チンゲンサイ ねぎ にんじん ししいたけ</p> <p>E: 669kcal P: 27.2g</p>
<p>15 うみ 海の日</p>	<p>16 梅ごはん あじフライ コーンおかかあえ 夏のっぺ</p>	<p>17 おぢやっ子わくわくメニュー コーンピラフ キャロット・ラペ ジュリアンスープ プラマンシェ風デザート</p>	<p>18 冷やしうどん ちくわ磯辺天ぷら 大豆入りかき揚げ トマトサラダ</p>	<p>19 デザートセレクト 夏野菜カレー(麦ごはん) 海藻サラダ 夏のデザートセレクト</p>
<p>黄 ごはん こむぎこ あぶら</p> <p>赤 牛乳 あじ どりにく とうふ ほだて</p> <p>緑 キャベツ もやし にんじん コーン ゆうがお ししいたけ ねぎ うめ</p> <p>E: 616kcal P: 25.5g</p>	<p>黄 ごはん あぶら バター はちみつ</p> <p>赤 牛乳 どりにく ベーコン ツナ</p> <p>緑 にんじん たまねぎ コーン えだまめ ほうれんそう キャベツ</p> <p>E: 641kcal P: 16.9g</p>	<p>黄 うどん こむぎこ あぶら</p> <p>赤 牛乳 ちくわ だいず チーズ ひじき</p> <p>緑 トマト きゅうり たまねぎ コーン</p> <p>E: 630kcal P: 21.6g</p>	<p>黄 ごはん むぎ さとう ごまあぶら ごま</p> <p>赤 牛乳 ぶたにく わかめ ツナ</p> <p>緑 にんじん かぼちゃ トマト なす キャベツ きゅうり</p> <p>E: 685kcal P: 19.4g</p>	

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

しっかり食べて
暑さに負けずに
元気にすごそう!



夏のセレクト給食

19日(金) デザートセレクト

- 「ガリガリくん(ぶどう)」
- 「いちごアイス」
- 「レモンシャーベット」

みんなはなにを
えらんだかな?





給食だより

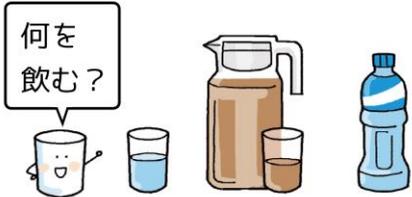


令和6年6月 24日
小千谷市立千田小学校

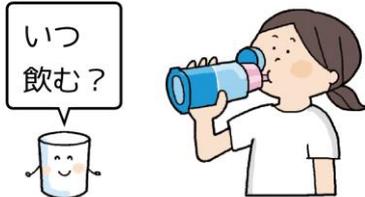
いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



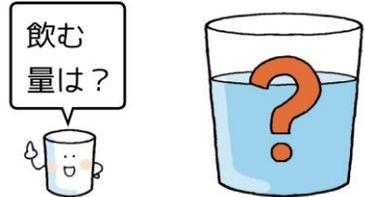
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測して1ペットボトル(500mL)分を算出したものです。

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。



七夕の行事食 そめん

七夕には、そめんを食べる風習が古くからあります。家族でそめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。



土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

うのつく食べ物



作ってみよう！人気の給食メニュー

トマトサラダ

分量は4人分です



材料はシンプルに3つだけ。
きゅうり・トマト・チーズの相性は抜群です。

- (材料) ・きゅうり：2本 ・トマト：2個 ・チーズ：40g
 ★酢：小さじ1 ★レモン汁：小さじ1
 ★砂糖：小さじ1 ★塩：少々
 ★黒こしょう：少々 ★オリーブ油：小さじ1
- (作り方) ①トマト、きゅうり、チーズはコロコロに切る。
 ②★の調味料を混ぜ合わせ、和えたらできあがり。