



給食だより

小千谷市学校給食センター
2024年. 7.8月

今月のめあて **夏の食事について考えよう!**

なつ やす しょくせいかつ ちゅういてん



いよいよ夏休み! 食生活の注意点

★**食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく三食食べる!**

<p>主食</p> <p>からだのエネルギー源</p> <p>たんすいかぶつ 炭水化物を多く含む食品</p> <p>ごはん・パン・めん</p>	<p>主菜</p> <p>からだをつくる</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p> <p>肉・魚・たまご・大豆・大豆製品</p>	<p>副菜</p> <p>体の調子を整える</p> <p>ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品</p> <p>野菜・いも・きのこ・海藻</p>	<p>毎日とりましょう!</p> <p>きゅうゆう 牛乳・乳製品・果物</p>
--	--	---	---

◎コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

★冷たいものやお菓子をとりすぎない!

◎アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。

◎おやつは時間を決めて、とり過ぎないようにしましょう。



★水分補給のポイント!

◎のどがかわく前に意識して飲む。

◎普段の水分補給は、水や麦茶を飲もう。

◎汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとるようにしよう。



★7月の「おちやっ子わくわくメニュー」

テーマは「パリオリンピック・フランスメニュー」



7月24日から「パリオリンピック」がフランスのパリで開催されます。7月の「おちやっ子わくわくメニュー」は「フランスメニュー(★印がフランスメニュー)」を取り入れました。小千谷産のなすを使用し、栄養満点のフランスメニューを提供します!



今月の小千谷産

だいこん・キャベツ
ピーマン・きゅうり
水菜・なす・ねぎ
ズッキーニ・お米

月	火	水	木	金		
<p>1 2年なし</p> <p>わかめとツナのあめりか和え物 / とりく鶏肉のチリソース</p> <p>ごはん / うま味の打ち豆のみそ汁</p> <p>660kcal/29.5g/1.8g 785kcal/34.4g/2.2g 810kcal/35.0g/2.2g</p>	<p>2 2年なし</p> <p>なつと煮納豆和え / 豚肉のスタミナ炒め</p> <p>ごはん / もずくスープ</p> <p>628kcal/28.4g/2.3g 754kcal/33.9g/2.7g 779kcal/34.6g/2.7g</p>	<p>3 2年なし</p> <p>ひじき煮 / さばのカレー焼き</p> <p>ごはん / 夏野菜豚汁</p> <p>663kcal/30.0g/2.1g 791kcal/35.5g/2.5g 816kcal/36.1g/2.5g</p>	<p>4 チーズ</p> <p>きりぼしだいこん切干大根 / サラダ</p> <p>ソフトめん / なす入りミートソース</p> <p>723kcal/31.1g/3.0g 856kcal/36.4g/3.4g 856kcal/36.4g/3.4g</p>	<p>5 たなばたゼリー</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ごぼうチキン / なまあ生揚げとこまつな小松菜のスープ</p> <p>632kcal/19.4g/1.9g 743kcal/22.4g/2.3g 768kcal/23.0g/2.3g</p>		
<p>8 片貝中2年A組リクエスト</p> <p>だいず大豆もやしナムル / すだち酢豚</p> <p>ごはん / とろろ豆腐と卵の中華スープ</p> <p>690kcal/29.2g/2.2g 815kcal/34.2g/2.9g 830kcal/34.8g/2.9g</p>	<p>9</p> <p>わふう和風スパゲティ / あかお赤魚のみそ焼き</p> <p>ごはん / どさんこスープ</p> <p>640kcal/28.4g/2.2g 768kcal/33.8g/2.6g 793kcal/34.4g/2.6g</p>	<p>10</p> <p>ごもく五目きんぴら / あつや厚焼き卵</p> <p>わかめ / 生揚げの中華煮</p> <p>ごはん / 中華煮</p> <p>662kcal/25.1g/3.3g 819kcal/29.3g/3.7g 844kcal/29.9g/3.7g</p>	<p>11</p> <p>しょうゆ / ピーマンメンチ</p> <p>フレンチ / ミネストローネ</p> <p>メープルシロップ / ミネストローネ</p> <p>665kcal/24.2g/3.4g 819kcal/29.5g/3.8g 819kcal/29.5g/3.8g</p>	<p>12</p> <p>さっぱり / てっか鉄火みそ</p> <p>おひたし / ごはん</p> <p>ごはん / しほ肉じゃが</p> <p>656kcal/23.7g/2.1g 785kcal/28.4g/2.5g 810kcal/29.0g/2.5g</p>		
<p>15</p> <p>海の日</p> <p>カラフル肉みそ丼(麦ごはん) / おぼろ汁</p> <p>695kcal/28.4g/2.4g 832kcal/33.4g/2.8g 857kcal/34.0g/2.8g</p>	<p>16</p> <p>黒糖豆乳蒸しパン</p> <p>チャーチェ / ポーク焼売(2個)</p> <p>ごはん / わかめスープ</p> <p>606kcal/21.8g/2.7g 757kcal/27.1g/3.4g 782kcal/27.8g/3.4g</p>	<p>17</p> <p>キャベツ和え / ホキの変わり焼き</p> <p>ごはん / カレー</p> <p>649kcal/23.9g/2.0g 777kcal/28.1g/2.4g 802kcal/28.7g/2.4g</p>	<p>18</p> <p>「おちやっ子わくわくメニュー」 「パリオリンピック★フランスメニュー」</p> <p>★ラタトゥイユ / ローストチキン</p> <p>ツナピラフ / ★ジュリエヌ</p> <p>647kcal/26.6g/2.9g 768kcal/31.3g/3.2g 793kcal/31.9g/3.2g</p>	<p>19</p> <p>夏休み中も早起早寝朝ごはん</p>		
<p>22</p> <p>あさづ浅漬け / レバーとニラのスタミナ揚げ</p> <p>ごはん / みそ汁</p> <p>667kcal/26.5g/2.2g 796kcal/31.0g/2.7g 821kcal/31.6g/2.7g</p>	<p>23 片貝中2年A組リクエスト</p> <p>とうもろこし豆乳プリン / まめのお豆とじゃこのサラダ</p> <p>なつゆ夏野菜カレー(麦ごはん) / しょうゆ肉みそ</p> <p>689kcal/23.4g/2.6g 815kcal/27.6g/3.3g 840kcal/28.2g/3.3g</p>	<p>24 セルフいわしのがば焼き</p> <p>カレー / いわしのがば焼き</p> <p>おひたし / 根菜のじり汁</p> <p>742kcal/28.4g/2.6g 857kcal/31.5g/3.0g 882kcal/32.1g/3.0g</p>	<p>27</p> <p>れいとう冷凍みかん</p> <p>いと糸うり / なすのミート</p> <p>サラダ / グラタン</p> <p>804kcal/30.0g/2.5g</p>	<p>28</p> <p>豚キムチ丼 / 白たま白玉スープ</p> <p>ごはん / 貝だくさんみそ汁</p> <p>777kcal/28.5g/2.9g</p>	<p>29 2年なし</p> <p>だいこん大根サラダ</p> <p>ガーリックトースト / こんだんに肉団子のトマト煮</p> <p>839kcal/30.3g/3.8g</p>	<p>30 2年なし</p> <p>ソーダゼリー / 海藻サラダ</p> <p>ハヤシライス(ごはん)</p> <p>700kcal/20.8g/2.6g 830kcal/24.3g/3.0g 855kcal/24.9g/3.0g</p>

2024年

7.8月の食品表



急な献立・食材の変更もあります。
ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子をととのえる食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群(肉、魚、卵、豆等)	2群(乳、海藻、小魚等)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜、果物、きのこ等)	5群(穀類、いも類、砂糖等)	6群(あぶら)
1	月	鶏肉、生揚げ、ツナ、打ち豆	牛乳、わかめ	にんじん	ねぎ、しょうが、にんにく、こんにゃく、キャベツ 玉ねぎ、コーン、だいこん、えのき	ごはん、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油
2	火	豚肉、納豆、豆腐、鶏肉	牛乳、のり、もずく	にんじん、水菜、ピーマン、野沢菜漬け	もやし、えのき、玉ねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、たくあん、えのき	ごはん、砂糖	油
3	水	さば、打ち豆、竹輪、生揚げ	牛乳、ひじき	にんじん、かぼちゃ、いんげん	なす、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、だいこん	ごはん、砂糖	油
4	木	豚肉、大豆、ハム	牛乳、	にんじん、トマト	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、しょうが セロリ、きゅうり、もやし、切干だいこん	ソフトめん、砂糖、小麦粉	油
5	金	豚肉、ハム、鶏卵、豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん、小松菜	ごぼう、コーン、玉ねぎ、こんにゃく、しょうが きゅうり、キャベツ、えのき	ごはん、じゃがいも、砂糖 たなばたゼリー	油 ノンエッグマヨネーズ
8	月	鶏肉、豆腐、鶏卵、なると	牛乳、塩昆布	にんじん、水菜、ピーマン	しょうが、たけのこ、玉ねぎ、大豆もやし、きゅうり	ごはん、砂糖、はるさめ、片栗粉	油
9	火	赤魚、大豆、鶏肉、かつお節 豚肉	牛乳	にんじん、チンゲン菜、パセリ	しょうが、きゅうり、キャベツ、えのき、玉ねぎ もやし、コーン、メンマ	ごはん、マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ
10	水	豚肉、鶏卵、さつま揚げ 生揚げ	牛乳、わかめ、ひじき	にんじん、いんげん	れんこん、こんにゃく、たけのこ、もやし、ねぎ きくらげ、玉ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉	油
11	木	あさり、豚肉、ハム ウインナー、インゲン豆	牛乳	にんじん、トマト、ほうれん草 ピーマン	もやし、玉ねぎ、キャベツ、コーン	米粉パン、メープルシロップ マカロニ、パン粉	油
12	金	大豆、生揚げ、豚肉、ハム かつお節	牛乳	にんじん、グリーンピース、小松菜	玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、こんにゃく	ごはん、砂糖、じゃがいも	油、ごま 乳不使用マーガリン
16	火	豚肉、豆腐、かまぼこ、豆乳	牛乳	にんじん、ピーマン、小松菜	玉ねぎ、もやし、きくらげ、しょうが、にんにく えのき、なめこ、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉 蒸しパンミックス粉	油
17	水	豚肉、鶏肉、豆腐、なると	牛乳、わかめ	にんじん	にんにく、しょうが、たけのこ、大豆もやし だいこん、えのき、白菜キムチ	ごはん、はるさめ、砂糖 しゅうまい皮	油、ごま
18	木	ホキ、油揚げ、鶏肉	牛乳、塩昆布	にんじん、ピーマン、かぼちゃ	キャベツ、きゅうり、えのき、ねぎ、はくさい にんにく	ごはん、ほうとう	油、カレールウ (乳不使用) ノンエッグマヨネーズ
19	金	ウインナー、ツナ、鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん、トマト、ピーマン、パセリ	玉ねぎ、えだまめ、にんにく、ズッキーニ、なす しょうが、キャベツ、だいこん	ごはん、はちみつ	油、 乳使用マーガリン
22	月	豚肉(レバー)、生揚げ、鶏肉	牛乳、塩昆布	にんじん、にら、小松菜、ピーマン	しょうが、にんにく、キャベツ、たくあん、きゅうり もやし、玉ねぎ、えのき	ごはん、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油
23	火	豚肉、大豆、ツナ	牛乳、脱脂粉乳、ちりめん	にんじん、かぼちゃ、トマト	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、なす、ズッキーニ にんにく、しょうが、えだまめ	ごはん、砂糖、豆乳プリン	油 カレールウ
24	水	いわし、豚肉、生揚げ かつお節	牛乳、青のり	にんじん、小松菜	もやし、コーン、だいこん、えのき、こんにゃく、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉、さつまいも	油
25	木	豚肉、鶏肉、豆腐、大豆	牛乳、チーズ	にんじん、オクラ	なす、玉ねぎ、エリンギ、きゅうり、しょうが、えのき	ごはん、砂糖、そうめん	油
26	金	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、水菜、にら	玉ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、だいこん 白菜キムチ、えのき、すいか	ごはん、白玉もち、砂糖、片栗粉	油
8/27	火	豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん、水菜、にら	玉ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、だいこん 白菜キムチ、えのき、みかん	ごはん、白玉もち、砂糖、片栗粉	油
8/28	水	豚肉、ハム、油揚げ、大豆	牛乳、チーズ	にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ、なす、エリンギ、糸うり、もやし、きゅうり ごぼう、えのき、だいこん、ねぎ	ごはん、砂糖	油
8/29	木	豚肉、ツナ、ベーコン	牛乳、わかめ	にんじん、トマト、グリーンピース	だいこん、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、えのき にんにく	食パン、砂糖	油 乳不使用マーガリン
8/30	金	豚肉、ツナ	牛乳、わかめ、昆布	にんじん、トマト、グリーンピース	しょうが、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん、砂糖、じゃがいも ソーダゼリー	油 デミグラスソース

