



7月分 献立予定表



平成20年度

沼津市立大岡南小学校

〈給食回数 11回〉

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄
	1	火	にじますのからあげ さつまあげのいためもの じゃがいものみそしる	牛乳	にじます、きわかめ さつまあげ、あぶらあげ とうふ、みそ 牛乳	あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、オイル じゃがいも 精米	ねぶか にんじん、キャベツ たまねぎ、こまつな	678 24.5	361 2.6
	2	水	ポークビーンズ ポテトとナッツのからあげ ヨーグルトサラダ	牛乳	ぶたももにく いんげんまめ ヨーグルト 牛乳	オイル、さとう じゃがいも、ナッツ あぶら 小麦粉	たまねぎ、にんじん にんにく、みかんかん パインかん、ももかん	676 26.4	361 2.1
	3	木	ちゅうかたきこみごはん いわしのいそべあげ やさいときのこのソテー	牛乳	やきぶた いわしのいそべあげ 牛乳	ごまあぶら まつのみ、あぶら バター 精米	にんじん、たけのこ、にんにく しょうが、キャベツ、こまつな ピーマン、エリンギ、しめじ	644 23.1	310 3.6
	4	金	とりにくとじゃがいものあげに ハムとトマトのスープ ジャム	牛乳	とりにくしたあじつき みずにだいた、ハム とうふ 牛乳	じゃがいも、でんぶん あぶら、さんおんとう メイプルジャム 小麦粉	にんじん、ピース キャベツ、コーン、セロリー トマトかん、ほうれんそう	697 25.0	289 2.5
七夕 小暑	7	月	とりささみチーズフライ ジャコのいためもの おすいもの・デザート	牛乳	とりささみチーズフライ しらす、ゆば、かまぼこ うずらたまご 牛乳	あぶら ごまあぶら、ごま 精米	キャベツ、こまつな たけのこ、にんじん みつば、たなばたゼリー	682 28.2	433 2.5
	8	火	ホキのカレーあんかけ ひじきとだいたのもの かきたまじる	牛乳	ホキ、ひじき、だいた あぶらあげ たまご、とうふ 牛乳	あぶら、さんおんとう でんぶん、つきこん さとう、ごま 精米	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、はねぎ	663 27.7	370 3.9
	9	水	なつやさしいりカレー かいそうサラダ アーモンド&ごさかな	牛乳	ぶたももにく、ひよこまめ かいそうサラダ ごさかな 牛乳	じゃがいも、あぶら さとう、ごまあぶら ごま、アーモンド 精米	たまねぎ、かぼちゃ、なす ピーマン、にんにく、しょうが キャベツ、コーン	697 23.0	378 2.4
	10	木	あじのひものくだもの じゃがいものそぼろに とうふとえのきのみそしる	牛乳	あじのひもの とりももひきにく とうふ、みそ 牛乳	あぶら、さんおんとう じゃがいも、でんぶん あぶら 精米	れいとうパイン にんじん、ピース、えのき たまねぎ、ほうれんそう	696 29.1	304 2.4
	11	金	みそラーメン やきぎょうざ ゆでとうもろこし	中華麺 牛乳	ぶたももにく、みそ うずらたまご、ぎょうざ 牛乳	ごまあぶら、ごま オイル 小麦粉	にんじん、キャベツ、もやし ねぶか、にんにく、しょうが とうもろこし	680 28.4	356 3.0
	14	月	シーフードグラタン ポイルドサラダ くだもの	リンゴ 牛乳	いか、えび、あさり しろいんげん、チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	じゃがいも、バター オイル、さとう 小麦粉	にんじん、たまねぎ、ピース キャベツ、きゅうり、コーン れいとうみかん	686 28.9	397 5.7
一学期 給食終了 (61回)	15	火	パエリア つくねのからめに やさいスープ・デザート	牛乳	えび、いか、ほたて あさり、つくね とうふ 牛乳	バター、さとう オリーブオイル でんぶん 精米	ピーマン、キャベツ、コーン にんじん、ほうれんそう アセロラゼリー	683 28.8	350 5.9

夏の食生活

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり
食べることはありませんか？ 暑くてもしっかり食事をとらな
いと、栄養がたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなく
なってしまいます。これが「夏バテ」です。

夏バテを防ぐために...

しっかり食べよう！
朝ごはん



朝食は1日の活動のもと
になります。朝ごはんを食
べたからといって、ごはん
とふりかけとか、パンと
コーヒーだけでは、きちん
と食べたとはいえません。

のどがかわいたら
麦茶や牛乳を飲もう！



清涼飲料水は砂糖がたく
さん入っているので、よけ
いのどがかわいたり、食欲
がなくなります。

色のこい野菜を
食べよう！



不足しがちな野菜をしっ
かりとりましょう。色のこ
い野菜は油にとけるピタミ
ンを多く含んでいるので、
油いためなどにしましょう。

卵、肉、魚などのたん白質
をしっかりとりよう！



たとえば...
そうめん 焼き魚
てんぷら 煮物

そうめんやざるそばを食
べるときは、たん白質も忘
れずにとりましょう。

発育ざかりの子もたちは、1日1回の食事が「からだづくり」につながっています。

暑い夏、食品の保存に気をつけましょう

暑い夏は食品の傷む率が高いのですが、私たち人間の
からだも弱っています。少しくらいという気持ちが
食中毒につながる可能性が高いです。

冷蔵庫に入れてあるからといって安心だと過信せず、
自分の知識や目で確かめてください。



ピーマン

旬の食べ物



とうがらしの仲間のうち、辛くなくて大きな
ものをフランス語で「ピマン」といい、それが
そのまま名前になりました。熟しきらないで皮
につやがあって、こい緑色をしているものを日
本では「ピーマン」とよびます。フランスやイ
タリアでは、熟した黄色いピーマンや赤いピー
マンも食べます。夏の太陽をいっぱい浴びたピ
ーマンは、ビタミンAやビタミンCがいっぱい
です。肉と一緒にいためたり、フライにして食
べるとおいしいですよ。

