



7月 こんだてよていひょう



藤沢市立御所見小学校

日 曜	こんだてめい	無ゆかの もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1 月	ぶどういりくろパン メルルーサのマヨネーズやき ゆでやさい とうがんスープ ギゅうにゅう	パン マヨネーズ かたくりこ ゴマあぶら	メルルーサ とうふ えび 牛乳	にんじん えのき たまねぎ パセリ キャベツ とうがん チンゲンサイ	569 31.6 19.4 2.7
2 火	ジャンバラヤ まめとやさいのスープ れいとうみかん ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	ぶたにく ベーコン 白いんげん豆 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト れいとうみかん	600 20.8 15.1 2.4
3 水	ごはん ふりかけ(サバ)の あげじゃがいものそばろに ひじきスープ ギゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ちりめんじゃこ ぶたにく ベーコン たまご ひじき 牛乳 とうふ	にんじん たまねぎ つきこんにゃく グリーンピース こまつな	655 25.6 19.4 2.4
4 木	セサミトースト クリームスープバグティ くだもの(すいか) ギゅうにゅう	パン あぶら バター ごま グラニュー さとう まが スバグティ	ベーコン あさり 牛乳	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ すいか	646 23.2 24.1 2.5
5 金	てまきごもくずし しょうゆまめ そうめんじる ギゅうにゅう	こめ むぎ さとう ふ ごま あぶら そうめん	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご のり 牛乳 あお大豆	にんじん えのき だけのこ あおな かんぴょう グリーンピース しょうが	583 27.0 15.2 3.1
8 月	ごはん カレーにくじゃが にびたし ブルーネ ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ギゅうにく だいず あぶらあげ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん もやし たまねぎ グリーンピース あおな ブルーネ	629 23.4 15.4 1.6
9 火	ソースやきそば パイんとくるみのケーキ れいとうみかん ギゅうにゅう	あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう くるみ バター	ぶたにく おから たまご 牛乳	にんじん パイン たまねぎ もやし キャベツ れいとうみかん	730 22.8 27.6 2.1
10 水	こまつなチャーハン ちゅうかとうふスープ くだもの(バナナ) ギゅうにゅう	こめ むぎ ゴマ油 あぶら はるさめ かたくりこ	ベーコン しらすとうふ たまご ぶたにく 牛乳	ながねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ はくさい バナナ	567 21.5 15.6 2.4

日 曜	こんだてめい	無ゆかの もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
11 木	あなごどん やさいのからししょうゆあえ みそしる ギゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう ごま	あなご ちりめんじゃこ とうふ みそ わかめ 牛乳	こまつな にんじん キャベツ とうがん あおな	697 28.5 22.7 3.1
12 金	こめこロールパン かぼちゃのグラタン キャベツとコーンのソテー ギゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ パンコ	ベーコン とりにく 白いんげん豆 とうにゅう 牛乳 チーズ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム かぼちゃ パセリ ホールコーン	667 26.1 27.4 2.6
16 火	ジャーマンポテトサンド コーンスープ れいとうみかん ギゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくりこ	ベーコン 牛乳 とりにく たまご	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン れいとうみかん	582 22.4 18.9 2.8
17 水	なつやすみのカレーライス ゆでえだまめ のみものセレクト	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター	ギゅうにく チーズ 牛乳 [コーヒールー ジョア]	にんにく ほうろく しょうが マッシュルーム たまねぎ にんじん えだまめ オレンジジュース りんごジュースりょうちゅ	692 24.1 19.9 1.7

熱中症予防に水分補給をしよう!

わたしたちの体をつくっている成分で一番多いのが水です。体重の約1%の水分が体から失われると、のどがかわいたと感じられるようになります。

子どもの場合は大人にくらべて体内の水分量が多いため、暑い日に汗をかくなど、体から水分が失われると体調を崩しやすくなります。

のどのかわきを感じる前に、こまめに水分をとり、食事の時に水分の多い野菜やくだものなどを積極的に食べるようにしましょう。





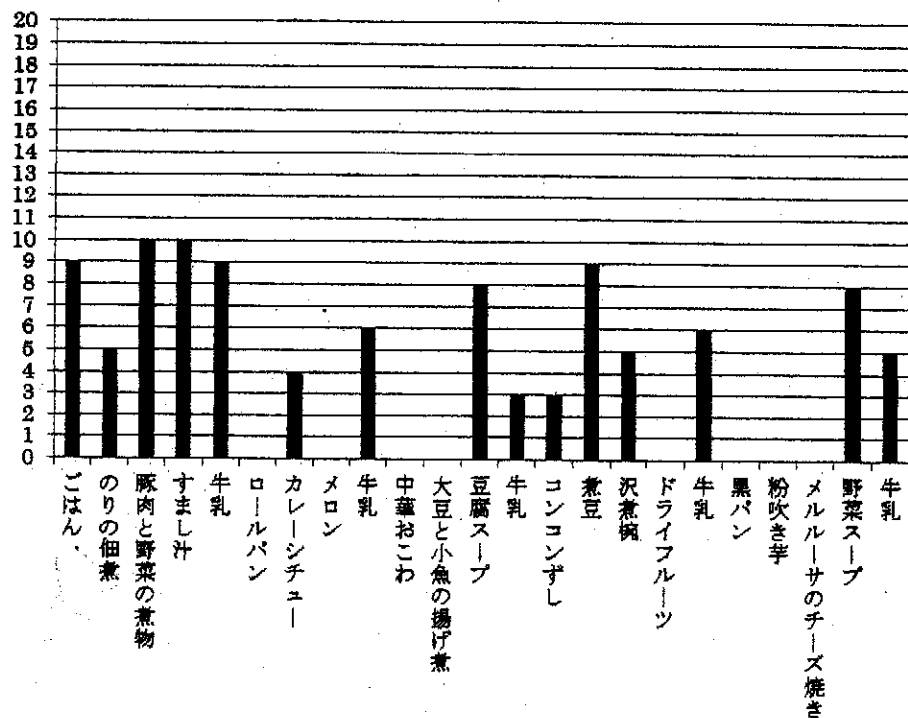
藤沢市立御所見小学校

7月きゅうしょくだより



6月10日～14日に給食の食べ残し調べを給食委員さんが、クラスごとに行いました。この期間は給食を全部食べてくれたクラスに『すっからかん賞』がおくられます。すっからかんになると給食委員会で作成したすてきな賞状がもらえ、さらに3回以上『すっからかん賞』取ると大きな賞状がもらえるという企画です！

給食食べ残し調べ結果



蒸し暑い日が多く、食欲も落ちてくる頃ですが、この1週間はよく食べてくれました。毎日30℃以上の給食室で作っている調理員さんたちにとって、残りが少ないと作りがいがあり、励みにもなりました。学校全体としてはすっからかんのクラスが多く、残食率は低かったのですが、クラス差がありました。しかし、すっからかんにならなくても「あと少し…」というクラスや、嫌いなものも少しがんばったよと1人1人ががんばってくれていました。「食べることの大切さ」など給食を通して、これからも少しずつ伝えていければと思います。

大豆と小魚の揚げ煮

6年の男の子が「作ってみたい」という事だったので…

<材料> 4人分

大豆 40g(水煮や缶詰なら80g)
片栗粉 適量
揚げ油 適量
かえりじゃこ 15g
揚げ油
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ1弱
白いりごま 小さじ1
トマトスープスパゲティ

<作り方>

- ① 大豆は一晩水につけておき、かために茹でておく。
- ② 茹でた①の大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ かえりじゃこも油で素揚げする。
(＊給食ではオーブンで焼いています)
- ④ 砂糖・しょうゆを温め、②③白ごまを加えて混ぜ合わせる。

<材料> 4人分

油 小さじ1
にんにく 1片(みじん切り)
ベーコン 1枚(短冊切り)
セロリ 少々(薄くスライス)
鶏もも肉 150g(一口大)
玉ねぎ 大1/2個(スライス)
人 ● 中1/3(せん切り)
ホールトマト 100g
チーズ 10g
スパゲティ 80g
スープ 400cc
塩 小さじ1弱
こしょう 少々
パセリ 少々(みじん切り)

<作り方>

- ① にんにく・パセリ…みじん切り
ベーコン…短冊切り
セロリ…薄くスライス
たまねぎ…スライス
にんじん…せん切り
鶏肉…一口大に切っておく
- ② スパゲティを硬めに茹でておく。
- ③ 油でにんにく・ベーコン・セロリを炒め、さらに鶏肉・野菜を加えて炒めていく。スープを加え煮込んでいく。
- ④ 野菜に火が通ったらホールトマト・チーズを加える。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえ、スパゲティを加える。
- ⑥ 仕上げにパセリをちらす。