

7月こんだてひょう



令和元年度 三栖共同調理場

日	こんだて名	おもなざいりょう			調味料
		おもに体をつくる(赤)	おもにエネルギーになる(黄)	おもに体の調子を整える(緑)	
1 (月)	キムチチャーハン	ぶたひき肉	米 油 ごま油	キムチ 玉ねぎ にら にんじん	塩 しょうゆ オイスター
	わかめスープ	とうふ ベーコン わかめ	ごま油	えのき ねぎ	塩 しょうゆ 鶏ガラ素
	ぎゅうにゅう	牛乳			
わかめなどの海藻類には、カリウムやカルシウムなどの無機質が多くふくまれています。無機質は、体の中のいろいろな機能を調節してくれる大切な栄養素です。					
2 (火)	ミルクパン		パン		
	カレーうどん	油あげ ぶた肉	うどん さとう かたくり粉 カレールウ	玉ねぎ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ カレー粉 だし粉
	おんやさいサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ(ノンエック)	コーン にんじん ブロッコリー	塩 こしょう
今日は「うどんの日」 今日は半夏生という日で、各地で様々なものを食べる習慣があります。香川県ではうどんを食べる習慣があり、香川県製麺事業協同組合が「うどんの日」と制定しました。					
3 (水)	ごはん		米		
	ホイコーロー	ぶた肉 みそ	かたくり粉 ごま油 さとう	キャベツ しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ 豆板醤
	パンサンスー	ハム	はるさめ ごま油 さとう	きゅうり コーン にんじん	しょうゆ 酢
パンサンスーは中国の料理で、3種類の食材を千切りにして和えた料理という意味です。今日は食材を3種類ではなく5種類にして、野菜をしっかりと食べられるようにしました。					
4 (木)	ごはん		米		
	はっほうさい	うすらたまご ぶた肉	かたくり粉 ごま油 さとう	キャベツ しいたけ しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ はくさい	塩 しょうゆ 鶏ガラ素
	やさいシュウマイ	シュウマイ	油		
八宝菜の「八」はどのような意味だと思いますか？8種類の食材を入れること？いえ、この「八」は「たくさん」という意味です。いろいろな食品が使われています。					
5 (金)	うめさけずし	サケ たまご	米 ごま さとう	梅ぼし えだまめ	塩 酢 酒 だし昆布
	あまのがわじる	とりひき肉	そうめん	えのき オクラ にんじん	塩 しょうゆ 酒 だし粉 だし昆布
	たなばたゼリー		ゼリー		
今日は「たなばたこんだて」です！ そうめんと星形の野菜で天の川をイメージしていますよ					
7月7日は「七夕」です。短冊に願いを書いてかざるなど、各地でいろいろな風習があります。七夕にそうめんを食べるのは、仙台など、東北の習わしです。					
8 (月)	なつやさいカレー	ぶた肉 スキムミルク	米 じゃがいも 油 カレールウ	かぼちゃ しょうが 玉ねぎ トマト ねぎ にんじん にんにく ピーマン	カレー粉 ウスター しょうゆ 鶏ガラ素
	いちごあじフルーツポンチ		ゼリー (いちご)	みかん もも パイナップル	
	のむヨーグルト (ピーチあじ)	のむヨーグルト			
今日のカレーには夏野菜がたっぷりです。夏野菜は水分やカリウムが多く、熱中症を予防してくれます。夏野菜の力を借りて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！					
9 (火)	ロールパン		パン		
	ひやしちゅうか	ささみ たまご	ちゅうかめん ごま油 さとう	きゅうり にんじん もやし	塩 しょうゆ 酢 鶏ガラ素
	あげはるまき	春巻き	油		
冷やし中華の登場です。時間内にだしを作って冷ますのは大変なのですが、夏バテの子にも食べてもらえるようにと調理員さんたちが工夫しながら一生懸命作ってくれています。					

※ 材料の都合により、献立が変更する場合があります。

☆今月の目標☆



いろいろな食べものについて知ろう！

みんなはまだまだ成長期！ 味覚も日々成長しています。今日は食べられなかった食べ物も、明日には食べられるかも知れません。将来大人になった時、何でも食べることができるように、子供時代にいろいろなものを食べる経験をして、味覚の幅を広げましょう！

好ききらいしないで 何でも食べよう！

いろいろな食べ物や味を経験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。

苦手なものでも、何年後かに食べられるようになることもあります。
食わずぎらいにならずに、少しずつでも食べる努力をしてみましょう！



どうしてにがてなの？ 原因をさぐろう

- あじがにがて
- においがにがて
- しょっかんがにがて
- いろがにがて
- いやなおもいがある

味や食感などが苦手な場合は、経験をつんだり大人になると食べられるようになることもあります。また、調理の方法を変えるなどの対処法もあります。いやな思い出があって苦手になった場合は、楽しい経験を通して好きな食べ物に変わる場合もあります。
きらいだから食べない！と決めつけずに、長い時間をかけて苦手克服に取り組みましょう。

日	こんだて名	おもなざいりょう			調味料
		おもに体をつくる(赤)	おもにエネルギーになる(黄)	おもに体の調子を整える(緑)	
10 (水)	ごはん		米		
	てづくりうめからあげ	とり肉 	油 かたくり粉 さとう	梅ぼし 	しょうゆ 酒
	もやしソテー		油 	キャベツ もやし	塩 こしょう 鶏ガラ茶
	わかめとぶのみそしる	ぶ わかめ みそ		玉ねぎ にんじん	酒 だし粉
	ぎゅうにゅう	牛乳			
もやしは、穀物や豆、野菜の種を暗い場所で発芽させたもので、一般的には豆もやしのことを指します。豆から芽が出ると、ビタミンCの量がアップします。					
11 (木)	ごはん		米		
	ぶたにくのばいにくソース	ぶた肉	さとう かたくり粉 ごま油	梅ぼし	しょうゆ 酢
	こぶきいも		じゃがいも	パセリ 	塩
	はるさめのだめもの	とりひき肉	はるさめ ごま油 	キャベツ にら にんじん	塩 こしょう しょうゆ みりん 鶏ガラ茶
	ぎゅうにゅう	牛乳			
給食に使っている梅干しは、全て田辺産のものです。梅干しの酸っぱい味はクエン酸という成分です。クエン酸には、疲れた体を元気にしてくれる働きがありますよ。					
12 (金)	フィッシュバーガー	白身魚フライ 	パン 油 タルタルソース	キャベツ	
	マカロニスープ	とり肉	じゃがいも マカロニ シチュールウ	コーン 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう
	レモンマフィン		レモンマフィン		
	ぎゅうにゅう	牛乳			
	今日のデザートは、レモン果汁が入ったさっぱりとしたデザートです。レモンにふくまれるクエン酸には、食欲を増し、疲れをとってくれる働きがあります。				
15 (月)	うみ ひ 海の日 				
16 (火)	ごもくわかめごはん	油あげ とり肉 わかめ	米 さとう	こんにゃく にんじん	塩 しょうゆ 酒
	とんじり	とうぶ ぶた肉 みそ		えのき にんじん ねぎ はくさい	酒 だし粉
	ぶどうゼリー		ゼリー 		
	ぎゅうにゅう	牛乳			
	きのうは海の日でしたね。海の日は、海の恵恩に感謝するとともに海洋国である日本の繁栄を願う日です。わかめなどの海藻類は、海の恵みであるミネラルがたっぷりです。				
17 (水)	ごはん まろのうめ		米	梅ぼし	
	サーモンフライ	サーモンフライ 	油 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">今日の「まろの梅」は 市からのいただきものです！ 感謝して食べましょう</div>		ワスター
	ゆかりあえ			きゅうり はくさい ゆかり	しょうゆ
	きんぴらごぼう	とり肉	さとう 油 ごま 	ごぼう こんにゃく にんじん ピーマン	しょうゆ みりん
	ぎゅうにゅう	牛乳			
今日のまろの梅は、「紀州田辺うめ振興協議会」さんからいただいた梅干しです。和歌山県は梅の生産量が日本一！全国にほこれる特産物、梅をたくさん食べましょう。					
18 (木)	チキンピラフ	とり肉	米 マーガリン 油	コーン 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう コンソメ
	ポテトスープ	ぶた肉 ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう しょうゆ 酒 コンソメ
	ブルーベリークレープ		ブルーベリークレープ		
	ぎゅうにゅう	牛乳			
	今日は、一学期最後の給食です。給食のじゅんぴや後かたづけは、みんなで協力してできましたか？ なかよく楽しく食べられましたか？ 自分自身をふり返ってみましょう。				
19 (金)	しゅう ぎょう しき 終業式 				

※ 材料の都合により、献立が変更する場合があります。



なつやす ～夏休みがはじまります～



待ちに待った夏休みがはじまります。長い休みに入ると、夜おそくまで起きていたり、朝ねぼうをして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことはとっても大変です。休みに入っても、今までと同じように早起きをして、朝ごはんをしっかり食べる生活を送りましょう！！

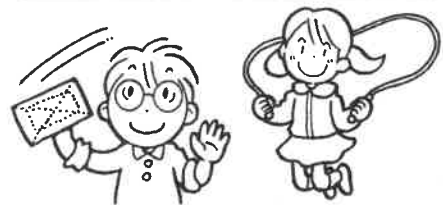
とりやすい **ながら食べに要注意**

テレビを見ながら 本を読みながら テレビゲームをしながら



食べながら、何か別のことをしていることはありませんか？ こうした食習慣ではきちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。だらだらと食べすぎてしまい、肥満を招くことにつながります。

ひまんよぼう **肥満予防に 体をしっかり動かそう!!**



運動や、家のお手伝いなど、積極的に体を動かして、エネルギーを消費しましょう！！

暑いからといって、自分の好きな物ばかり食べたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、おなかをこわす原因になります。また、栄養のかたよりにつながります。日頃の食生活に気をつけ、夏を健康にすごしましょう！

