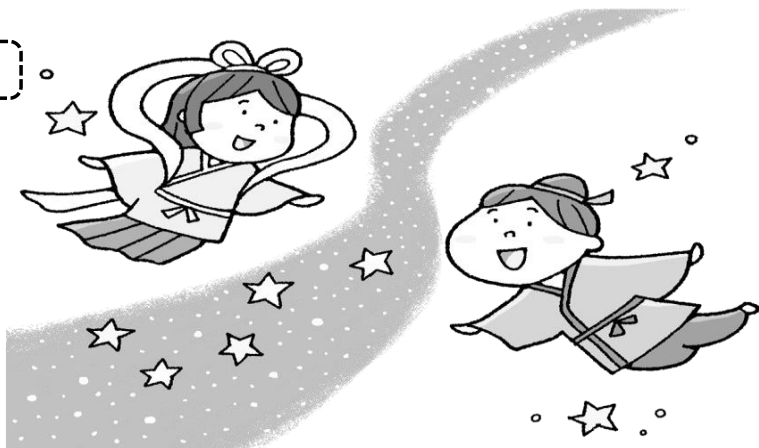


7月の こんだて



7月の平均栄養価

・エネルギー	616Kcal
・たん白質	22.4g
・脂質	17.0g
・食塩	2.4g

暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす

日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

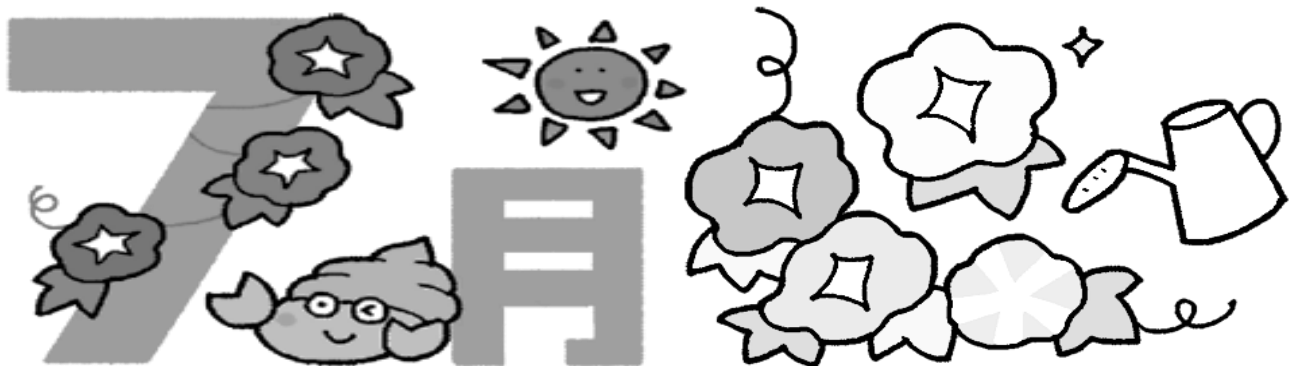
7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

*アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。

日	1日(火)	2日(水)	3日(木)
こんだて	- わかめごもくごはん こめ 65 黄 むぎ 5 黄 とりにく 15 赤 カットわかめ 1 赤 にんじん 10 緑 きざみあぶらあげ 5 赤 つきこんにやく 10 緑 あぶら1 しょうゆ4 さとう0.4 しお0.3 みりん1 だしこ1 - 牛乳 1本 赤 - はんぺんフライ 1こ 赤 あげあぶら4 - こんさいじる ぶたにく 10 赤 とうふ 20 赤 ささがきごぼう 8 緑 にんじん 10 緑 だいこん 15 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2	- ごはん 80 黄 - ジョア 1本 赤 - てりやきハンバーグ とりぶたハンバーグ 1こ 赤 さとう2 みりん1.5 しょうゆ3.5 かたくりこ0.4 みず3 - コーンサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 コーン 5 緑 しお0.2 こしょう0.03 あぶら2.5 さとう1 す2.5 - BLTスープ ベーコン 10 赤 レタス 15 緑 たまねぎ 20 緑 トマト 12 緑 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.5 しょうゆ1 さけ0.6	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - かつおのくろしおソース かつおフライ 1こ 赤 あげあぶら3 ねりうめ1 くらざとう1.5 しょうゆ2 みりん1.5 - ミニトマト 2こ 緑 - すましじる とうふ 20 赤 カットわかめ 0.5 赤 しめじ 7 緑 えのき 10 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 7 赤 ねぎ 3 緑 しお0.4 しょうゆ2 さけ1 だしこ3 だしこんぶ0.5
メモ	五目わかめごはんの「五目」とはどういう意味でしょう？…五目とは、「5種類の」という意味ではなく、「たくさん」という意味です。他にも五百うどんや五目そばなど、五目と名のつく料理はいろいろあります。	今日のスープはBLTスープです。Bはベーコン、Lはレタス、Tはトマトの頭文字です。ベーコンのうま味、レタスの食感、そしてトマトの酸味が絶妙な味のバランスを生み出します。夏にぴったりのスープです。	かつおは、日本近海では黒潮に乗って回遊する魚です。和歌山県では、すさみ町や串本地方での漁が盛んです。春に黒潮にのって北上してきたかつおを1本ずつ吊り上げる漁法は、全国的にも有名です。
日	4日(金)	7日(月)	8日(火)
こんだて	- ちゅうかどんぶり こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 25 赤 えび 10 赤 いか 10 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 はくさい 30 緑 たけのこ 15 緑 ほししいたけ 0.5 緑 チンゲンサイ 5 緑 しょうが0.2 あぶら1 さけ1 しお0.6 さとう0.2 こしょう0.03 ごまあぶら0.6 しょうゆ2.5 ちゅうかスープのもと0.7 かたくりこ2.2 - 牛乳 1本 赤 - あげまぐろぎょうざ まぐろぎょうざ 2〜3こ 黄赤 あげあぶら3	☆たなばたこんだて☆ - ごはん 80 黄 - ふりかけ（かつお） 1こ - 牛乳 1本 赤 - ほしのコロッケ コロッケ（ほしがた） 1こ 黄 あげあぶら5 とんかつソース4 - ピリからきゅうり きゅうり 43 緑 さとう0.3 しょうゆ3.2 ごまあぶら0.8 いちみつとうがらし0.01 - たなばたじる とうふ 20 赤 そうめんばち 5 黄 しめじ 7 緑 オクラ 4 緑 にんじん（ほしがた） 2.5 緑 しお0.4 しょうゆ2 だしこ3 だしこんぶ0.3 さけ1	- ねぎしおぶたどん こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたロースにく 50 赤 しお0.5 にんにく0.15 さけ1 もやし 30 緑 たまねぎ 25 緑 ねぎ 5 緑 しお0.2 しょうゆ1 こしょう0.03 レモンかじゅう1 ごま0.5 ごまあぶら1 - 牛乳 1本 赤 - うめマヨマカロニサラダ マカロニ 6 黄 きゅうり 20 緑 ブロッコリー 10 緑 にんじん 5 緑 さとう0.8 こしょう0.02 ねりうめ1.5 マヨネーズ（たまごなし）7 - わらびもち（小袋） 1こ 黄
メモ	まぐろぎょうざに使われているまぐろは、和歌山県でとれたまぐろです。和歌山県は黒潮（日本海流）があるため、漁業が盛んです。和歌山県は、新鮮でおいしいお魚が身近にある、素敵なおとこですね。	今日は七夕献立です。今日の給食の七夕汁は、そうめんを天の川に、旬のオクラを星に見立てた汁です。ちなみにオクラの切り口のネバネバは、食物せんいの一種で、腸を掃除してきれいにしてくれます。	マカロニとは、イタリア料理で使われる「パスタ」のひとつで、語源はイタリア語の「マッケーローニ」です。穴のあいた筒のような形やリボン型、貝がら型、アルファベット型など、いろいろな形があります。

* 献立表の数量は、小学3、4年生一人当たりの分量で、単位はgです。 幼保・他の学年は成長に合わせて調整しています。（個数のもの以外）



夏休み

協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために
食事をつくる食事の片づけ
をする

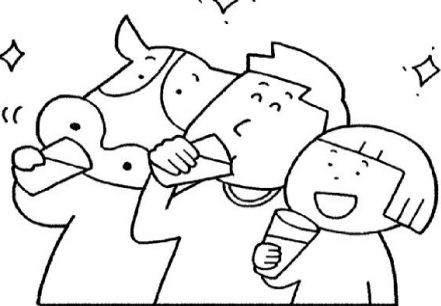
ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

休みの日も

ぎゅう にゅう

牛乳を
の
飲もう！

毎月19日は食育の日

～和歌山発見献立～

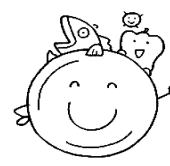
今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」。

私たちの住んでいる、ここ和歌山県には、全国に誇れる食べ物がたくさんあります。梅やみかんが有名ですが、その他にも生産量が全国1位の食べ物や、和歌山県が発祥の食べ物がいっぱいあることを知っていますか？今年度はみなさんに、そんな和歌山県の魅力あふれる食べ物について、お伝えしていきたいと思います。たくさん発見してくださいね～♪

梅、みかん、柿の収穫量が全国1位なことはよく知られていますね。他にも、いちじくやさんしょう、グリーンピース（うすい）などの収穫量も日本一なんですよ～♪



*毎月19日は食育の日です。(今月は少し早い11日です！)

日	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだてとざいりよう	ごはん 80 黄 ジョア 1本 赤 とりのレモンあげ とりにく 2こ 赤 さけ1 しお0.1 かたくりこ6 あげあぶら4 しょうゆ5 さとう5 レモンかじゅう2.5 ナムル もやし 37 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 5 緑 しょうゆ1.8 さとう0.2 ごまあぶら0.3 しお0.1 みそしる ぶたにく 15 赤 しめじ 8 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 ねぎ 3 緑 みそ11 さけ1 だしこ2 	ごはん 50 黄 ふりかけ(しそこんぶ) 1こ 牛乳 1本 赤 わかめうどん うどん 90 黄 とりにく 15 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 しめじ 10 緑 ねぎ 3 緑 きざみあぶらあげ 3 赤 カットわかめ 0.5 赤 かまぼこ 5 赤 しょうゆ5 さけ1 みりん1.5 しお0.8 だしこんぶ0.3 だしこ2 やさいかきあげ 1こ 黄緑 (たまねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく入り) あげあぶら4 	☆わかやまはっけんこんだて☆ コーンピラフ こめ 68 黄 むぎ 7 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 コーン 12 緑 パセリ 0.5 緑 あぶら1 しお0.7 こしょう0.03 コンソメ0.7 牛乳 1本 赤 ポトフ ぶたにく 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 25 黄 キャベツ 15 緑 コンソメ0.6 さけ1 こしょう0.03 しお0.2 しょうゆ2 バレンシアオレンジ 1/4こ 緑 今が旬のバレンシア!  今月の発見食材は「バレンシアオレンジ」! 国産バレンシアオレンジは、和歌山県が収穫量全国1位で、なんとそのほとんどが上秋津地域産です。地元が誇るおいしいオレンジ。味わって食べましょう!
	メモ	今日は、レモン果汁を使った唐揚げです。レモンは、イタリアやカリフォルニアなど、夏に雨の少ない土地でよく育ちます。香りがよいので、よくお菓子にも使われます。さわやかな香りを楽しんで食べて下さい。	今日のうどんには、わかめが入っています。わかめには、ひふやのどの粘膜(ねんまく)を強くする働きがあります。また、骨をじょうぶにするカルシウムもたくさんふくまれます。しっかり食べましょう。
黄	15日(火)	16日(水)	17日(木)
赤	とりとこんぶのごはん こめ 70 黄 とりにく 25 赤 にんじん 5 緑 しおこんぶ2.5 しょうゆ2 さけ1 さとう1.5 みりん0.8 牛乳 1本 赤 さつまいものあまからめ スライスさつまいも 1こ 黄 あげあぶら4 さとう3.8 しょうゆ0.5 みず2.3 くらごま0.3 きしゅうじる とうふ 20 赤 カットわかめ 0.3 赤 しめじ 5 緑 えのき 7 緑 にんじん 8 緑 かまぼこ 8 赤 ねぎ 3 緑 ねりうめ1 しょうゆ2 さけ1 しお0.3 だしこ3 だしこんぶ0.5 	なつやさいカレー こめ 78 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 25 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 30 緑 かぼちや 10 緑 コーン 7 緑 なす 8 緑 トマト 10 緑 えだまめ 3 緑 カレールー16 ウスターソース0.7 にんにく0.5 しょうが0.5 あぶら1 しょうゆ0.7 こしょう0.02 ジョア 1本 赤 はちみつレモンゼリーポンチ みかんかん 25 緑 パインかん 30 緑 ももかん 10 緑 ナタデココ 20 緑 カットゼリー(はちみつレモンあじ) 25 黄 夏休みもやさいを食べよう! 	☆うみのひこんだて☆ ひじきチャーハン こめ72 8 黄 むぎ 1 赤 とりひきにく25 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 ほししいたけ 0.6 緑 えだまめ 3 緑 あぶら1 しょうゆ3.5 さとう0.5 しお0.2 さけ1 ごま1 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.5 こしょう0.03 牛乳 1本 赤 はるさめスープ とりにく 15 赤 はるさめ 5 黄 にんじん 10 緑 かまぼこ 6 赤 ねぎ 3 緑 しお0.4 さけ1 しょうゆ2 オイスターソース1 ごまあぶら0.5 こしょう0.03 ちゅうかスープのもと0.7 オレンジゼリー 1こ 黄 新メニュー!  7月21日は海の日です。海に囲まれた国、日本は、昔から水産物を貴重な食糧として利用してきました。今日は、海の恵みである、ひじきを使ったチャーハンです。海を感じながら食べて下さい。よい夏休みを～
赤			
赤			
赤			
緑			
緑			
緑			
赤			
赤			
0.3			
赤			
緑			
緑			
黄			
緑			
6			
と			
言			
う			
さん			
土			
事			
つ			