






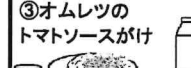

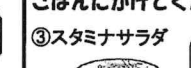
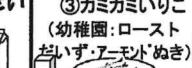




7月1日~11日 こんだてよていひょう 霧島市立単人学校給食センター

日(曜)		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
こんだて名	おやつのと리카타 りょう量をかんがえよう 	③カリポリきゅうり  ①わかめむぎごはん ②かんとうに	ごはんにかけてください ④フルーツミックス  ②なつやさい ①むぎごはん ③ハンバーグ	③いかねぎやき  ②やさいたっぷりちゃんぽん ①こめコパン	③きびなごのソースだれ  ④れいとうパイ ②さつまじる ①しろごはん
おもにからだをつくるものになるもの		ぎゅうにゅう ①わかめ ②とりにく うずらたまご・さつまあげ あつあげ・ちくわ・こんぶ	ぎゅうにゅう ②チーズ②③ぶたにく ③とりにく	ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③すけそうだら・いとより いか・のり	ぎゅうにゅう ②とりにく・あぶらあげ こんぶ・みそ ③きびなご
おもにからだのちょうしをととのえるもの	じかん時間をかんがえよう 	②こんにやく・さやいんげん だいこん・にんじん ③きりぼしだいこん きゅうり	②にんじん・しめじ・なす かぼちゃ・トマト・えだまめ りんご・ブルーベリー②③たまねぎ ④もも・みかん・パイナップル	②たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし・にら きくらげ・いとこんにやく ③ねぎ	②にんじん・ごぼう こんにやく・だいこん ふかねぎ・しいたけ ④パイナップル
おもにエネルギーのもとになるもの		①こめ・むぎ ②じゃがいも ②③さとう	①こめ・むぎ ②こむぎこ ②③さとう・あぶら・ラード ③じゃがいも④サイダーゼリー	①こめコパン ②ちゃんぽんめん・あぶら ③ラード・やまいも・でんぶ マヨネーズ(たまごなし)・さとう	①こめ ②じゃがいも ③でんぶ・ごま あぶら・さとう
エネルギー・たんぱく質		622kcal・23.2g	712kcal・25.4g	613kcal・27.2g	644kcal・24.1g
こんだてのねらい		ぎゅうにゅうをのもう	なつやさいについてしろう	いかにについてしろう	きょうどりよりについてしろう
ひとくちメモ	たべたあとははみがきをしよう 	カルシウムは、からだがおおきくなるためには、かかすことができないえいよう素です。からだのほねやはをつつてくれます。ぎゅうにゅうをまいにちしっかりと飲んでますか？カルシウムがふそくしないように、おうちでもコップ1杯は、のみましよう。	かぼちゃ・なすなどは、なつにとれるやさいで、きょうのカレーにもはいています。トマト・えだまめなどもなつやさいです。しゆんのやさいは、ほかのじきに比べてえいよう素がたかいです。しかもなつやさいには、からだをひやすところもあります。しゆんのものをしっかりとたべて、あついなつをのりこえましよう。	にほんは、せかいいち「いか」をたべるくにたそうです。いかにのしゆんは、450しゆんくらいとおおき、サイズも3cmくらいから15メートルのきだよくないかもあるそうです。いかににふくまれるタウリンは、からだのつかれをとってくれたり、ひんけつのはよほうになったりします。	さつまじるは、かごしまけんのきょうどりよりで、とりにくをつかたぐだくさんのみそです。かごしまけんは、にわたりのしいくがさかんで、にほんでいちばんせいさんされています。
家庭でとりましよう		ござかな・きのこ	さかな・たまご	まめ・くだもの	たまご・かいそう
日(曜)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
こんだて名	③オムレツのトマトソースがけ  ④たなばたゼリー ①コッパン	③ヤンニョムフィッシュ  ②かいのこじる ①むぎごはん	ごはんにかけてください ③スタミナサラダ  ②ふわふわたまごどん ①むぎごはん	③カミカミりこ(幼稚園:ローストだいち・アーモンドぬき)  ④みかん ②とうふのかじゅう ①パンキンパン	③いわしのしょうがに  ②かぼちゃのそぼろに ①むぎごはん
おもにからだをつくるものになるもの	ぎゅうにゅう ②ハム ③たまご	ぎゅうにゅう ②だいち・あぶらあげ こんぶ②③みそ ③たら	ぎゅうにゅう ②とりにく・たまご・とうふ ③かつお	ぎゅうにゅう ②ぶたにく・とうふ ③かたくいわし ローストだいち(小のみ)	ぎゅうにゅう ②とりにく・あつあげ ③いわし
おもにからだのちょうしをととのえるもの	②とうもろこし・にんじん キャベツ・えのきたけ おくら②③たまねぎ ③ほうれんそう・トマト・パセリ	②しいたけ・こんにやく ごぼう・かぼちゃ・なす にんじん・ふかねぎ ③たまねぎ	②たまねぎ・えのきたけ にんじん・ふかねぎ ③にがうり・キャベツ きゅうり	①かぼちゃ ②にんじん・たまねぎ・たけのこ しめじ・キャベツ・にら ④みかんかじゅう ①パンキンパン	②かぼちゃ・たまねぎ こんにやく・キャベツ えだまめ・しいたけ
おもにエネルギーのもとになるもの	①パン ②じゃがいも・ビーフン・マカロニ ②③あぶら③でんぶ・さとう ④たなばたゼリー(レモン・みかん・りんご)	①こめ・むぎ ③でんぶ・あぶら さとう	①こめ・むぎ ②でんぶ ③さとう・ごま マヨネーズ(たまごなし)	④みかんかじゅう ①パンキンパン ②あぶら・でんぶ ②③さとう ③アーモンド(小のみ)	①こめ・むぎ ②あぶら ②③さとう ③でんぶ
エネルギー・たんぱく質	633kcal・24.1g	649kcal・24.7g	649kcal・23.9g	649kcal・30.4g	679kcal・28.2g
こんだてのねらい	たなばたについてしろう	きょうどりよりについてしろう	にがうりについてしろう	よくかんでたべよう	かぼちゃについてしろう
ひとくちメモ	たなばたは、7月7日に、ひこぼしとおひめが1ねんに1どだけあうというでんせつをもとにしたぎょうじです。きょうのながれぼしスープには、ほしのかちのマカロニとおくらをつけています。こんにやくは、なつによぞらをゆっくりながめて、あまのがわをみてみましょう。	かいのこじるは、おぼんよりうりのひとつです。きせつやさいをつかたみだくさんのしるもので、おぼんの8が14にち・15にちにおそなえます。おぼんにおそなえるおかゆのそえものといういみでかいのこじるというなまえになったそうです。	きょうのサラダには、にがうりをつかっています。にがうりには、胃(い)や腸(ちよう)のねまくをほごしたり、しよくよくをぞうしんさせたりするところがあるため、なつばてよほうにもこうかがあります。にがうりはべつめい「ゴーヤ」ともいいます。また、かごしまべんでは、「にがごり」や「にがごり」といいます。	カミカミりこは、ゆっくりよくかんでたべるとおいしくたべられる「かみかみミニ」のひとつになります。オープンでカリカリにやいたりここといっただいち・アーモンドをあわせたものです。いりこは、かたくちいわしのこどもで、ちいさめものをたづくりとよんでいます。	きょうのかぼちゃは、いきいきランクラブのふくださんがそだてたかぼちゃです。かぼちゃは、なつにとれますが、かわがあつてかたいで、えいよう素にがさずに、ふゆまでほごしていただくことができます。かぼちゃは、にほんでせいさんされるやくはんぶんがほつかいどうでつられていています。
家庭でとりましよう	さかな・まめ	ござかな・くだもの	かいそう・いも	かいそう・いも	たまご・かいそう

★ 天候の都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

★ ハム・ベーコン・ウィンナー・マーガリン・マヨネーズ・タルタルソース・練製品は(乳・卵)不使用です。

7月14日～17日 こんだてよていひょう 群馬県立準人学校給食センター

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
こんだて名	①パインサラダ ②なすいり ミートスパゲティ ①ミルクパン	ごはんにかけてください ③こぎつねずし(ぐ) ②わかめうどん ①すしめし	ごはんにまぜてください ③キムチチャーハン ②すいぎょうざ ①むぎごはん	③ポークフランク ④ゆでキャベツ ②トマトとたまご ⑤ヨーグルトのスープ ①カットパン	終業式 おてつだいをしよう
おもにからだをつくるものになるもの	ぎゅうにゅう ②ぶたにく・とりにく だいず	ぎゅうにゅう ②さつまあげ・わかめ ③こうやどうふ・あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ②とりにく・わかめ ②③ぶたにく	ぎゅうにゅう ②ベーコン・たまご ③ポークフランク ⑤ヨーグルト	なつやすみには、かぞくのためにしよくじをつくったり、かいものやあとかたづけをてつだったりしてみましよう。
おもにからだのちょうしをととのえるもの	②たまねぎ・なす トマト・しめじ・にんじん ③キャベツ・きゅうり パン	②キャベツ・えのきたけ・ふかねぎ もやし②③にんじん ③ごぼう・えだまめ たけのこ	②キャベツ・きくらげ・もやし にんじん②③たまねぎ ③はくさい・えだまめ どうもろこし	②たまねぎ・えのきたけ トマト・もやし・パセリ ④キャベツ	
おもにエネルギーのもとになるもの	①ミルクパン(にゅう・たまご) ②スパゲティ ②③あぶら ③さとう	①こめ ①③さとう ②うどん ③あぶら	①こめ・むぎ ②こむぎこ・はるさめ でんぶん・さとう ②③あぶら	①パン ②じゃがいも・でんぶん あぶら ③さとう	
エネルギー・たんぱく質	642kcal・27.4g	627kcal・23.7g	631kcal・26.5g	660kcal・28.7g	
こんだてのわらい	パスタについてしろう	なまえのゆらいについてしろう	キムチについてしろう	1がっきのきゅうしよくをふりかえろう	
ひとくちメモ	こむぎこみずでこねたものをまとめてパスタといひます。スパゲティは、イタリアごのひもといひます。ペンさきのようなかたちをしていひるペンネ、ちようちよのかたちのものなどしゆるいがたくさんあります。	むかしから「きつね」は、しよくばいはんじようをもたらしてくれるえんぎのいひどうぶつとされ、あぶらあげがこうぶつだとか。それで、あぶらあげをつかつたりゆりにきつね〇〇とつけられていひます。きようは、ちいさくきつたあぶらあげをつかつていひるので、こぎつねずししました。	キムチは、かんこくのだいひようてきなつけものです。あかいろをしていひるのは、とうがらしのこながはいひていひるからです。きゅうしよくのキムチはみなさんがたべやすいように、からくないあじつけになていひるので、あんしんしてたべてくださいね。	4がつよりすききらいがなくなりましたか？えいようバランスをかんがえてたべられるようになりましたか？しよくじのマナーをまもってたべられましたか？なつやすみちゅうもきそくだしいまいにちをおくつてげんきにすごしましろう。	2がっきのきゅうしよくは9月2日(火)からです。
家庭でとりましよう	さかな・いも	こざかな・いも	さかな・まめ	かいそう・まめ	

夏を元気に過ごそう!

夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましよう

なつやすみがはじまります

ながいやすみにはいと、よるおそくまでおきていたり、あさねぼうをしてちようしよくをたべなかつたりしがちです。やすみにはいってても、いままでとおなじようにはやおきをしてあさごはんをしっかりとるせいかつをおくるようにしましろう。

7月7日は「たなばた」



7月7日は、「たなばた」です。1ねんにいちどだけこのひのよるに、あまのがわをわたって「ひこぼし」と「おりひめ」がであうことができるという、でんせつをもとにした「ほしまつり」のきようじです。

たんざくにねがいごとをかいて、ささだけにかざりつけたり、「そうめん」をたべたりします。「そうめん」には、けんこうへのねがい、こめられていひます。また、あまのがわにみたていひるなどともいわれます。



3食きちんと食べる

栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。



おやつを食べ過ぎない

おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。



こまめに水分をとる

暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。



★ 天候の都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。
★ ハム・ベーコン・ウインナー・マーガリン・マヨネーズ・タルタルソース・練製品は(乳・卵)不使用です。