



2020年 7月のこんだて表





見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>* 7月の予定 * * 小学校 * 6日 第二小学校 振替休業日 田井小学校 振替休業日 15日 葛巻小学校4の2なし 17日 葛巻小学校4の1なし 28日 第二小学校・田井小学校 上北谷小学校5年生なし 29日 新潟小学校給食最終日 30日 見附小学校最終日 名木野小学校最終日</p> <p>* 特別支援学校 * 22日 小学部6年生なし 30日 給食最終日</p> 		<p>1 とうりゅう 豆乳のパンナコッタ</p> <p>ビビンバ (麦ごはん 肉炒め ナムル)</p> <p>たこボール スープ</p> <p>601 kcal 708 kcal 2.3 g 2.6 g</p> <p>いも類</p> <p>牛乳 豚肉 たこ 豆乳</p> <p>ぜんまい しいたけ にんにく 切干大根 たけのこ 小松菜 きくらげ にんじん もやし キャベツ ねぎ 米 大麦 油 三温糖 ごま油 ごま</p>	<p>2 オクラとえのきの梅肉あえ</p> <p>さばのソース竜田</p> <p>ごはん 夏野菜 豚汁</p> <p>680 kcal 790 kcal 2 g 2.4 g</p> <p>海藻類</p> <p>牛乳 さば かつお節 豚肉 豆腐 みそ</p> <p>しょうが もやし オクラ えのきたけ 梅干し なす にんじん ごぼう たまねぎ 米 油 三温糖 かたくり粉 じゃが芋</p>	<p>3 アスパラのマリネ</p> <p>ミートグラタン</p> <p>カレー風味 ライス</p> <p>フィヤベース</p> <p>611 kcal 729 kcal 3.2 g 3.7 g</p> <p>きのご類</p> <p>牛乳 豚肉 ベーコン いか ほたて あさり たら 大豆</p> <p>トマト キャベツ アスパラ にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ 米 マカロニ 油 じゃが芋 三温糖</p>	
	エネルギー	660 kcal 787 kcal	658 kcal 790 kcal	701 kcal 868 kcal	623 kcal 734 kcal	632 kcal 737 kcal
	塩分	2.1 g 2.6 g	2.3 g 2.7 g	3.1 g 3.6 g	1.7 g 2.1 g	1.9 g 2.4 g
	補ってほしい食品	くだもの	いも類	豆類	海藻類	魚介類
	あか	牛乳 かつお わかめ 豆腐 たまご みそ 大豆ペースト	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ウィナー 鶏肉 ベーコン チーズ	牛乳 あじ うちご 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 たまご
みどり	もやし きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ	切干大根 小松菜 にんじん オクラ えのきたけ しいたけ えだまめ	ズッキーニ なす ビーマン パプリカ 玉ねぎ トマト かぼちゃ にんじん しめじ	キャベツ きゅうり にんじん しその実 えのきたけ 玉ねぎ	たけのこ ビーマン たけのこ パプリカ しいたけ たら にんじん メロン	
きいろ	米 油 ごま 三温糖 じゃが芋	米 油 じゃが芋 そうめん 三温糖、ごま油	黒糖米粉 コッペパン	米 ごま じゃが芋	米 小麦 油 三温糖 ごま油 かたくり粉	
こんだて	<p>6 わかめの和風サラダ</p> <p>かつおのごまケチャソース</p> <p>ごはん みそかきたま 汁</p> <p>660 kcal 787 kcal 2.1 g 2.6 g</p> <p>くだもの</p> <p>牛乳 かつお わかめ 豆腐 たまご みそ 大豆ペースト</p> <p>もやし きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ えのきたけ</p> <p>米 油 ごま 三温糖 じゃが芋</p>	<p>7 七夕献立</p> <p>切干大根の甘酢あえ</p> <p>星形コロッケ</p> <p>七たデザート</p> <p>ごはん 枝豆ごはん 七た汁</p> <p>658 kcal 790 kcal 2.3 g 2.7 g</p> <p>いも類</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ</p> <p>切干大根 小松菜 にんじん オクラ えのきたけ しいたけ えだまめ</p> <p>米 油 じゃが芋 そうめん 三温糖、ごま油</p>	<p>8 ラクトゥイユ</p> <p>鶏肉のマスタード焼き</p> <p>黒糖米粉 コッペパン</p> <p>かぼちゃの ポタージュ</p> <p>701 kcal 868 kcal 3.1 g 3.6 g</p> <p>豆類</p> <p>牛乳 ウィナー 鶏肉 ベーコン チーズ</p> <p>ズッキーニ なす ビーマン パプリカ 玉ねぎ トマト かぼちゃ にんじん しめじ</p> <p>黒糖米粉パン 油</p>	<p>9 しその実あえ</p> <p>あじのぴり辛焼き</p> <p>ごはん じゃが芋の みそ汁</p> <p>623 kcal 734 kcal 1.7 g 2.1 g</p> <p>海藻類</p> <p>牛乳 あじ うちご 油揚げ 豆腐 みそ</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん しその実 えのきたけ 玉ねぎ</p> <p>米 ごま じゃが芋</p>	<p>10 メロン</p> <p>チンジャオロースー丹 (麦ごはん)</p> <p>中華たまご スープ</p> <p>632 kcal 737 kcal 1.9 g 2.4 g</p> <p>魚介類</p> <p>牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 たまご</p> <p>たけのこ ビーマン たけのこ パプリカ しいたけ たら にんじん メロン</p> <p>米 小麦 油 三温糖 ごま油 かたくり粉</p>	
	エネルギー	686 kcal 843 kcal	620 kcal 735 kcal	693 kcal 820 kcal	665 kcal 784 kcal	669 kcal 784 kcal
	塩分	2.8 g 3.4 g	2.3 g 2.8 g	1.8 g 2 g	1.6 g 1.9 g	2.7 g 3.2 g
	補ってほしい食品	いも類	種実類	くだもの	大豆製品	きのご類
	あか	牛乳 豚肉 いか えび ちりめんじゃこ 大豆	牛乳 すずき かつお節 豚肉 厚揚げ	牛乳 豚肉 豆腐 あさり 油揚げ みそ	牛乳 さば 鶏肉 なたと ほたて のり	牛乳 豚肉 海藻
みどり	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ しいたけ きくらげ えだまめ パイン	キャベツ しょうが 小松菜 にんじん コーン もやし にんにく たら えのきたけ 白菜キムチ	玉ねぎ もやし キャベツ にんじん 大根 ねぎ	もやし こまつな にんじん ゆうがお たけのこ しいたけ きぬさや	にんにく しょうが 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 コーン キャベツ きゅうり にんじん すいか	
きいろ	ゆで中華めん 油 かたくり粉 ごま 三温糖	米 油 かたくり粉 三温糖	米 三温糖 ごま じゃが芋	米 三温糖 アーモンド ごま	米 小麦 油 三温糖 ごま ごま油	
こんだて	<p>13 冷凍パイン</p> <p>フライドビーンズ</p> <p>ゆで中華めん</p> <p>ちゃんぽん めんスープ</p> <p>686 kcal 843 kcal 2.8 g 3.4 g</p> <p>いも類</p> <p>牛乳 豚肉 いか えび ちりめんじゃこ 大豆</p>	<p>14 コーンおひたし</p> <p>すずきの竜田レモンソース</p> <p>ごはん キムチ スープ</p> <p>620 kcal 735 kcal 2.3 g 2.8 g</p> <p>種実類</p> <p>牛乳 すずき かつお節 豚肉 厚揚げ</p>	<p>15 ごまあえ</p> <p>豚肉のオニオンソース焼き</p> <p>ごはん あさりの みそ汁</p> <p>693 kcal 820 kcal 1.8 g 2 g</p> <p>くだもの</p> <p>牛乳 豚肉 豆腐 あさり 油揚げ みそ</p>	<p>16 のりナッツあえ</p> <p>さばのごまみりん焼き</p> <p>ごはん 夏のっぺい 汁</p> <p>665 kcal 784 kcal 1.6 g 1.9 g</p> <p>大豆製品</p> <p>牛乳 さば 鶏肉 なたと ほたて のり</p>	<p>17 すいか</p> <p>海藻サラダ</p> <p>夏野菜カレー (麦ごはん)</p> <p>669 kcal 784 kcal 2.7 g 3.2 g</p> <p>きのご類</p> <p>牛乳 豚肉 海藻</p>	
	エネルギー	667 kcal 787 kcal	600 kcal 750 kcal	657 kcal 807 kcal		
	塩分	2.2 g 2.6 g	1.6 g 2.1 g	2.8 g 3.5 g		
	補うとよい食品	くだもの	種実類	いも類		
	あか	牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 ベーコン みそ	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 ベーコン たまご		
みどり	しょうが にんにく きゅうり にんじん しいたけ 白菜キムチ もやし 玉ねぎ たら ねぎ	しょうが にんにく なす ビーマン えのきたけ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ キャベツ たら	かぼちゃ コーン キャベツ えだまめ にんじん 玉ねぎ トマト りんご			
きいろ	米 油 じゃが芋 三温糖 かたくり粉 ごま油	米 ごま油 三温糖 かたくり粉	米粉パン 油 三温糖			

29日はセレクト給食の日です。
 今回は、暑い夏にぴったりの飲み物のセレクトです。
 4種類の中から自分の飲みたいものを選びましょう。

7月のお米は今町小学校区産のこしひかりです。
 味わっていただきましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	27 フローズンヨーグルト ひじきサラダ ハヤシライス (麦ごはん)	28 厚揚げのびり辛炒め ますの塩焼き ごはん かぼちゃのみそ汁	29 セレクトドリンク きゅうりの昆布あえ 鶏肉のごまだれかけ ごはん 沢煮碗	30 ひじきとあさりの炒り煮 ハンバーグBBQソース ごはん みそけんちん汁	31 アーモンドあえ ししゃもフライ わかめ 鶏団子の ごはん みそ汁
	エネルギー 746 kcal 856 kcal	661 kcal 778 kcal	579 kcal 688 kcal	617 kcal 732 kcal	681 kcal 806 kcal
	塩分 2.4 g 2.7 g	2.5 g 3 g	1.4 g 1.6 g	2.2 g 2.4 g	2.6 g 3.1 g
	補ってほしい食品 大豆製品	くだもの	海藻類	いも類	大豆製品
あか 牛乳 牛肉 ひじき ヨーグルト	牛乳 ます 厚揚げ 豚肉 みそ 油揚げ 豆腐	鶏肉 昆布 豚肉	牛乳 鶏肉 ひじき あさり 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ししゃも のり 鶏肉 みそ	
みどり にんにく にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ 小松菜 しいたけ かぼちゃ	きゅうり にんじん ごぼう しいたけ だけのこ 切干大根 えのきだけ ねぎ しょうが	りんご 玉ねぎ にんにく ごぼう しめじ えだまめ ねぎ にんじん 大根 ごぼう	小松菜 キャベツ にんじん ごぼう ねぎ 大根 しいたけ	
きいろ 米 大麦 油 じゃが芋 三温糖	米 油 三温糖 かたくり粉	米 三温糖 ごま かたくり粉	米 三温糖 油	米 油 アーモンド	

2020年 7月の給食だより

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238



冷たいものとりすぎに気をつけよう

暑さがきびしくなってくると、ジュースやアイスなどの冷たい食べ物や飲み物について手がでてしまいがちです。冷たいものをとりすぎてしまうと、おなかをこわしたり食欲がなくなったりしてしまふことがあります。
また、ジュースやアイスは砂糖が多く含まれているので食べ過ぎると肥満やむし歯の原因にもなってしまいます。とりすぎには気をつけましょう。



のどがかわく前に水分補給をしよう

暑いときや運動した後などには汗をかきます。これは、体の表面から熱をにがし、体温を調節するためです。しかし、体内の水分が不足すると十分な汗が出ず、体温が下がりません。この状態が続くと『熱中症』になりとても危険です。
のどがかわいたと感じたときは、すでに脱水症状が起こっています。暑いときはこまめに水分を補給することが大切です。水分補給には、水やお茶などの糖分を含まない飲み物がいいでしょう。



夏バテ予防にビタミンB1

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1が不足することで起こります。
ビタミン群は水にとけるため、汗などで排出されてしまいます。このため、汗をたくさんかくこの季節に特に不足しやすくなります。
そこで、夏バテの時には、ビタミンB1をたくさん含む食べ物を食べるのがおすすめです。また、たまねぎやねぎ、にんにく、ニラなどの香りの成分『アリシン』は、ビタミンB1の働きを助けるため、一緒にとると効果的です。



食事は1日3食バランスよく食べよう

夏休みは、朝、昼、夕の食事のリズムやバランスが乱れがちになります。特に朝食は、1日ののはじまりとなる食事なので、おぜんの形である『主食・主菜・副菜・汁物』の形でしっかりとることが大切です。ごはんだけ、パンだけの朝食ではなく、バランスのとれた食事をしましょう。



食事は量より質

暑くて食欲がなくなるという人も多いと思いますが、そんな時、スタミナをつけようとして無理してたくさん食べるとかえって胃腸に負担がかかってしまいます。良質なたんぱく質と新鮮な野菜や果物などを、バランスよく食べるようにしましょう。

