

# 7月献立のおしらせ

平成28年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄養価		
		おもに力や熱になる食品(黄)	おもに骨や血や肉になる食品(赤)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g	
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう めかぶじる ④ちくわのいそべあげ ④とりにくのおこうじやき ごもくまめ マンゴプリン	こめ さとう	ぎゅうにゅう ④ちくわ ④とりにく ④あおのり ぶたにく だいず めかぶ こおりどうふ しょうゆ	にんじん れんこん えだまめ こんにゃく たけのこ はくさい ねぎ しょうが ④だいこん マンゴー	④617 ④799	④21.1 ④33.9	
4 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とうふとかおりやさいのみそしる ④さばのみそに ④いかフライ ハリハリづけ グレープフルーツ やさいふりかけ	こめ さとう ごま ④パンこ ④こむぎこ	ぎゅうにゅう ④さば ④いか すきこんぶ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし にら ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく グレープフルーツ	④628 ④763	④25.2 ④26.3	
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あさりのちゅうかたまごスープ ④はつきんとんにらぎょうざ ④かいせんパオス② ぶたにくとアスパラのいためもの ミニトマト②	こめ こめあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり たまご ④たら ④たこ ④いか ④えび	にんじん もやし たまねぎ アスパラガス にんにく しょうが はくさい きくらげ ミニトマト	④586 ④811	④23.4 ④31.7	
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ポトフ ④チキンロイヤル ④にくだんごトマトソース② フルーツヨーグルトあえ	こめ ボールゼリー じゃがいも	ぎゅうにゅう ④とりにく ④ぶたにく ウィナー ヨーグルト	にんじん たまねぎ ④だいこん ④キャベツ みかん もも バイン トマト	④609 ④773	④19.7 ④24.6	
7 (木)	【七夕給食】 ごはん ぎゅうにゅう あまのがわスープ ④ほしのハンバーグ ④ほしのコロック やさいのかおりあえ みずまんじゅう ④バックソース	こめ ほしのふ みずまんじゅう ④じゃがいも ④パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ ロースハム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ オクラ はるさめ	④657 ④819	④24.1 ④22.1	
8 (金)	オレンジパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ④ピザはるまき ④ハムチーズピカタ	こむぎこ パター ④こめこ	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム ④ハム チーズ ④たまご ④ぶたにく	④きゅうり もやし ④キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース かぼちゃ ④ピーマン ④エリンギ	④612 ④837	④20.3 ④28.6	
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いもだんごじる ④ぶりのカレーしょうゆやき ④さばのみそに だいずのいそに グレープフルーツ	こめ こめあぶら さとう いもだんご	ぎゅうにゅう ④ぶり ④さば だいず ひじき とりにく ちくわ ④みそ	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ しめじ ごぼう グレープフルーツ	④705 ④874	④29.6 ④30.7	
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう キムチふうスープ ぶたにくのしょうがやき あおなのなめたけあえ ももゼリー	こめ さとう ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やきどうふ	ほうれんそう もやし にんじん なめたけ にんにく はくさい ねぎ えのき こんにゃく しょうが	④598 ④764	④24.2 ④30.8	
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう どさんこじる ④さんまのうめ ④チキンロイヤル ちゅうかさサラダ プルーン	こめ さとう ごまあぶら ごま バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ④さんま ④とりにく みそ ぶたにく	にんじん ④きゅうり もやし ④だいこん きくらげ ④キャベツ コーン ねぎ しょうが にんにく プルーン ④うめ	④679 ④780	④24.0 ④25.7	
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ④ハムチーズピカタ ④らんびまき かいせんあんかけ ミニトマト②	こめ でんぶん ごまあぶら ④こむぎこ ④こめあぶら	ぎゅうにゅう えび いか ほたて わかめ たまご なたと ④チーズ ④ハム	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ④だいこん ねぎ ④ミニトマト ④コーン ④はるさめ ④えだまめ	④565 ④794	④23.4 ④26.8	
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ④てりやきチキン ④サラダステーキ ポテトサラダ チョコバナナクレープ	こめ じゃがいも さとう クレープ バター ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ④とりにく ④たら ④とうふ	コーン にんじん ④きゅうり レモンじる たまねぎ なす かぼちゃ トマト スズキニ りんご バナナ ④キャベツ ④ブロッコリー レモン	④830 ④1100	④28.4 ④29.7	
19 (火)	【食育の日～全国汁の旅 岩手県】 ごはん ぎゅうにゅう ひつつみじる ④とりにくのおこめフライ ④てりやきチキン きゅうりとくきわかめのあえもの オレンジ	こめ こめこ さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ	にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しめじ オレンジ	④712 ④783	④33.0 ④29.8	
<b>食育の日</b>		<b>家族みんなで早寝、早起き、朝ごはん！に取り組みましょう。</b>					

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※アレルギー対応について、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料等の詳細を、各学校にもお知らせしています。

※栄養価は、④小学校中学年(3・4年生)、⑤中学生の基準をもとに算出しております。〔エネルギー(kcal)基準値 ④640 ④820 タンパク質(g)基準値 ④24.0 ④30.0〕

※④は滝沢市産です。

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
④645	④24.6
④825	④28.4

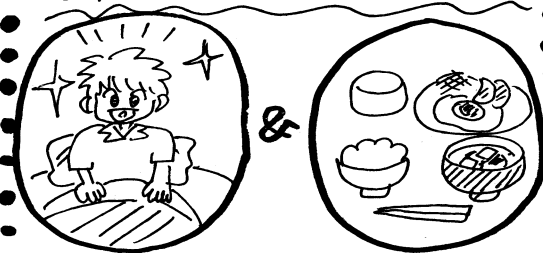
◎夏の食生活を見直して、  
元気にすごしましょう!!



《元気に一日をスタート》

## ＜元気ポイント1＞

まずは、早起き＆朝ごはん!



元気にすごすためには、早起きをして、朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも、毎日つづけることが重要です。まずは、この2つをしっかりと守るようにしましょう。

## ＜元気ポイント2＞

上手に水分補給をしよう!

汗をかく夏場は、上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では、水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、運動の前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時は、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクをうすめて飲むなどの工夫も必要です。

## ＜元気ポイント3＞

間食は、時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が、食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は、時間と量を決め、食べ終わったら、歯みがきをして、だらだら食べつづけないようにしましょう。

毎月19日は食育の日です。毎月第3日曜日「いわて家庭の日」（家族そろっての食事）です。  
(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)