



7月よていこんだてひょう



月目標

暑さに負けない食事をしよう。

日曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	小	中
3月	ごはん	○	春雨スープ キムタクご飯の具 じゃこサラダ	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	580	642
4火	まるパン	○	青大豆のポターージュ メンチカツ・ソース ひじきとレタスのサラダ	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	783	887
5水	ごはん	○	豆乳入りみそ汁 さばのごまだれがけ 茎わかめの炒め物	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	648	722
6木	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 ショウロンボウ(2こ) もやしとコーンのサラダ	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	692	748
7金	ごはん	○	夏野菜カレー 青大豆と米粉マカロニのサラダ メロン(1/12切れ)	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	683	756
10月	★七夕献立		七塔そうめん汁 星のハンバーグ和風ソース くずきりサラダ 七塔ゼリー	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	609	698
11火	コッペパン	○	たこボールスープ 夏野菜のトマトソースパンネ 中野市のプラム	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	661	734
12水	★ひくシオ だすべじ献立		肉じゃが とびうおの竜田揚げ 和風サラダ	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	609	676
13木	ごはん	○	辛味豆腐汁 笹かまのカレーマヨ焼き (小1枚 中2枚) ごま酢和え	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	590	665
14金	ごはん	○	ポテトボールスープ タコライス(タコミート) タコライスの具(生野菜)	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	631	697
18火	食パン	○	ABCスープ ポテトカップコーングラタン ツナわかめサラダ あんずジャム	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	683	804
19水	★食育の日献立		きのこ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 やたら漬	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	656	726
20木	ごはん	○	冬瓜のピリ辛汁 ブルコギ 冷凍みかん	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	634	693
21金	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 あじさんが焼き 梅の香和え	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	615	703
24月	ごはん	○	豚汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	600	664
25火	ナン	○	白菜とコーンのスープ キーマカレー グリーンサラダ	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	641	729

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 7月18日(火)です。

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



7月号

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものはかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、水分補給も心がけ、暑さに負けず夏を元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすには

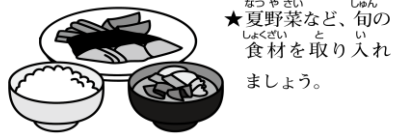
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



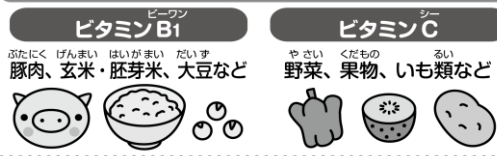
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



冷たい物のとり過ぎに気をつける



こまめな水分補給を心がける



こたえ Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切に温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる)・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くことよい) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

冷蔵庫クイズの答えはこちら↓

エコを意識して上手に使いよう! 冷蔵庫クイズ



Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



① とびらの開け閉め ② 食品はなるべく ③ 温かいものは冷ましてから ④ 食品はとりあえず ⑤ 冷蔵庫内の温度は
はすばやく行う。 すき間なくつめる。 してから入れる。 全部入れておく。 強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう!



給食レシピ ～ キーマカレー ～ 7/25 (火)

▼ 材料 (4人分)

- サラダ油 小さじ1
- おろしにんにく 少々
- おろし生姜 少々
- 豚ひき肉 180g
- 玉ねぎ 250g
- にんじん 50g
- カレー粉 少々
- 赤ワイン 小さじ1
- カレールウ 80g
- 中濃ソース 小さじ2
- ケチャップ 小さじ2
- ピーマン 1個

給食では中野市産玉ねぎをたっぷり使って作ります。ナンやごはんといっしょにどうぞ。ぜひ、ご家庭でも試してみてください。

▼ 作り方

- ①玉ねぎ・にんじん・ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、にんにく・生姜・ひき肉を加え、肉の色が変わりパラパラになるまで炒める。
- ③②に玉ねぎ・にんじん・カレー粉を加えさらに炒める。
- ④野菜が煮えたら、Aを加える (水分を加えて、かたさを調整する。)
- ⑤④にピーマンを加え、ひと煮立ちさせる。
(※ 調味料の量は、お好みで加減してください。)

A