

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<b>ぶたキムチどん</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 (さけ 1.5) ぶたにく 40 赤 しょうが 1 緑 にんにく 1.5 緑 はくさいキムチ20 緑 しろねぎ 10 緑 たまねぎ 30 緑 はくさい 30 緑 にら 2.4 緑 (ごまあぶら 0.5 みりん 1) (さとう 2 しょうゆ(濃) 6) <b>ゆかりあえ</b> きゅうり 25 緑 キャベツ 10 緑 ゆかり 0.5 緑 <b>半夏至もち</b> 1こ 黄 (7月2日半夏至) 643	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>あかうおのしょうがに</b> 1きれ 赤 <b>すのもの</b> きゅうり 20 緑 わかめ 1 赤 ちりめんじゃこ 5 赤 (しょうゆ(濃)0.45 す 4.5) (さとう 2.3 しお 0.3) <b>かわりきんぴら</b> ぎゅうにく 20 赤 さつまあげ 15 赤 <small>くきわかめ 1 赤 にんじん 15 緑</small> ごぼう 25 緑 たまねぎ 30 緑 いんげん 5 緑 こんにゃく 20 黄 あぶらあげ 5 赤 れんこん 5 緑 (かつおだし 0.3 さとう 3) (しょうゆ(濃) 6 さけ 1) みりん 1 695	<b>げんりょうパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>なつやさいのスパゲティ</b> スパゲティ 60 黄 ベーコン 10 赤 たまねぎ 45 緑 なす 15 緑 しめじ 5 緑 ピーマン 4 緑 にんにく 1 緑 (オリーブあぶら0.5 スープストック 1) (さとう 0.1 しお 0.1) (こしょう 0.02 しろワイン 0.5) エスビヨールソース13 <b>えだまめ</b> 40 緑 <b>フルーツしらたま</b> ナタデココ 10 黄 しらたまだんご20 黄 ミックスフルーツ50 緑 (みかん・もも・パインアップル) 750	<b>むぎごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>はっぼうさい</b> ぶたにく 20 赤 うずらたまご 20 赤 えび 20 赤 いか 20 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 60 緑 たけのこ 10 緑 しいたけ 1 緑 もやし 20 緑 にんじん 15 緑 しょうが 2 緑 (ちゅうかスープ2.8 でんぶん 2) <b>あげぎょうざ</b> 小2こ 黄赤 中3こ <b>あじつけのり</b> 1ふくら 赤 756	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ほしのハンバーグのてりやきソース</b> ほしがたハンバーグ 1こ 赤 (しょうゆ(濃)2.7 みりん 0.9) (さとう 2 でんぶん 0.3) <b>なすびのどろぼ</b> なす 25 緑 きゅうり 10 緑 (みそ 2.5 す 1.4) (さとう 1.8) <b>たなばたじる</b> うおそうめん 10 赤 たまねぎ 15 緑 あぶらあげ 5 赤 とうふ 20 赤 オクラ 3 緑 ねぎ 3 緑 (だしこんぶ 1 かつおだし 1.5) (しょうゆ(淡) 4 しお 0.3) 649
10	11	12	13	14
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さけのきんざんじみそマヨネーズやき</b> さけ 1きれ 赤 (しお 0.1 さけ 2) (きんざんじみそ10 たまねぎ 10) (しょうゆ(濃)1.5 マヨネーズ 8) <b>おひたし</b> はくさい 40 緑 こまつな 10 緑 しめじ 10 緑 かつおぶし 0.5 赤 (しょうゆ(濃)2.2 さとう 0.8) <b>もずくスープ</b> ぶたにく 10 赤 もずく 10 赤 しいたけ 0.5 緑 ねぎ 5 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 (ちゅうかスープ2.5 でんぶん 1.8) (しょうゆ(淡) 4 しお 0.3) 651	<b>こくとうパン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ビーフシチュー</b> ぎゅうにく 30 赤 にんじん 15 黄 たまねぎ 60 緑 じゃがいも 50 黄 マッシュルーム 5 緑 ひよこまめ 5 赤 にんにく 0.5 緑 (ビーフ汁のもと9 デミグラス 3) スープストック 1 しお 0.1 (こしょう 0.02) <b>カラフルツナサラダ</b> ツナ 10 赤 ブロッコリー 15 緑 黄ピーマン 5 緑 キャベツ 20 緑 黄ピーマン 5 緑 (あおじそドレッシング 5) <b>りんごシャーベット</b> 1こ 黄緑 708	<b>げんりょう</b> 黄 牛乳 赤 <b>うめごはん</b> (かりかり梅を使った夏に食べやすいご飯です。) <b>ちくわのいそべあげ</b> ちくわ 2きれ 赤 (あおりのり 0.3 てんぷらこ 7) <b>ひやしうどん</b> うどん 60 黄 あぶらあげ 3 赤 にんじん 5 緑 きゅうり 15 緑 しいたけ 1 緑 かまぼこ 5 赤 しんしょうが 1 緑 (さとう 0.2 しょうゆ(淡) 0.5) (みりん 0.2) うどんつゆ こぶくろ 1ふくら 685	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>タンドリーチキン</b> とりにく 60 赤 (おろしにんにく0.5 おろししょうが0.5) (ヨーグルト 6 トマトピューレ 2) (しお 0.2 しょうゆ(濃) 2) カレーこ 0.3 <b>ボイルやさい</b> ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 コーン 5 緑 (わふうごまドレッシング 5) <b>ミネストローネ</b> ベーコン 10 赤 じゃがいも 20 黄 ABCマカロニ 5 黄 いんげん 5 緑 ダイストマト 10 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 パセリ 0.5 緑 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡)0.27) (しお 0.1 こしょう 0.02) 640	<b>わかめごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ぶたにくとあつあげのみそに</b> ぶたにく 30 赤 あつあげ 50 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 5 緑 いんげん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 (かつおだし 0.3 みそ 7) (さとう 2.2 しょうゆ(淡) 1) <b>たくあんあえ</b> たくあん 11 緑 きゅうり 30 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)0.2) <b>とうもろこし</b> 1きれ 緑 (紀ノ川市で朝採りしたとうもろこしです。) 667
17	18	19	20	はしもとし <b>橋本市でとれる</b> こんげつ <b>今月のやさい</b> たまねぎ、赤たまねぎ、 ねぎ、にんにく、なす、 きゅうり、キャベツ、 ピーマン、にんじん、 ごぼう、じゃがいもを 取り入れる 予定です。
<b>うみ</b> <b>海の日</b> 	<b>げんきっ子こんだて</b> <b>なつやさいのカレー</b> 牛乳 赤 ターメリックライス黄 ぎゅうにく 30 赤 かぼちゃ 30 緑 たまねぎ 50 緑 なす 10 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 ブツキーニ 10 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 (カレールウ 13 カレーこ 0.25) (ケチャップ 3 ソース 0.75) スープストック 0.5 しお 0.13 <b>かいそうサラダ</b> かいそうミックス1 赤 きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 4.5) <b>ふくじんづけ</b> 10 緑 615	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>えびフリッターのチリソース</b> えびフリッター60 赤 (チリソース 3 ケチャップ 2) (さとう 0.6) <b>ワントンスープ</b> ワンタン 25 黄赤 にんじん 5 緑 しいたけ 1 緑 はくさい 40 緑 たけのこ 7 緑 ねぎ 5 緑 もやし 15 緑 しんしょうが 1 緑 (しょうゆ(淡) 5 さけ 1) (とりがらスープ6 ちゅうかスープ 1) <b>ビーンズサラダ</b> キャベツ 30 緑 コーン 10 緑 えだまめ 10 緑 あかたまねぎ 5 緑 たまごをつかっていないマヨネーズ 1ふくら 733	<b>ひつまぶしふう</b> 牛乳 赤 <b>ませごはん</b> むぎごはん 黄 あなご 40 赤 (さとう 3 みりん 2) (しょうゆ(濃) 4) (土用の丑の日を先取りしたメニューです。) <b>とうがんじる</b> とうがん 30 緑 とうふ 20 赤 かまぼこ 10 赤 にんじん 10 緑 えのきたけ 6 緑 みょうが 3 緑 あぶらあげ 6 赤 (しょうゆ(淡) 4 しお 0.6) (かつおだし 1.5) <b>パインアップル</b> 1きれ 緑 657	

## 今月のよてい

- ☆ 7月3日(月)…半夏至(7月2日)にちなみ半夏至もちがつかます。
- ☆ 7月5日(水)…げんきっ子こんだて  
今月のテーマは、「夏野菜」です。
- ☆ 7月7日(金)…七夕の日にちなみ『星型のハンバーグ』と「天の川」を連想する『うおそうめん』が入ったそうめんじるです。
- ☆ 7月11日(火)…高野口中学校、学文路小学校のみなさんによるセレクト給食(デザート)です。

## 旬の味 夏野菜を食べよう



## 給食のレシピ紹介

《材料》 《4人分》

- なす 大1個
- きゅうり 小1本
- 味噌 大さじ1/2
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ2

## 《作り方》 ~ なすびのどろぼ ~

- ① なすは5mmのいちよう切りにし、水につけあくを抜く。きゅうりは3mmの輪切りにし、塩もみをする。
  - ② 調味料は合わせておく。
  - ③ なすはゆでて冷まし、しっかりと水を切る。きゅうりもしっかりと水を切る。
  - ④ なす、きゅうり、調味料を和えて出来上がり。
- ※『なすびのどろぼ』は昔から伝わる伊都地方の郷土料理です。早くその場から逃げないといけない泥棒でも思わず足を止めて食べてしまうくらいおいしい、というのが名前の由来です。



三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品  
(こく類・いも・あぶら・さとう)

赤

からだをつくる食品  
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品  
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。

# 楽しい夏休みを過ごすために

## 食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏

★早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと

★冷たい物を取り過ぎないこと

★おやつは時間と量を決めること

★こまめに水分補給をすること



バテや肥満、生活習慣病の原因にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。



## おやつのとり方



みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？

食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配の人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

### こんなおやつのとり方は…

何かをしながら、ダラダラと食べる



食事の前に食べる



寝る前に食べる



食べ過ぎ



### 何をどれだけ食べる？目安は1日200kcal以内！

おにぎり

1個(100g)  
約180kcal



焼きいも

はんぶん半分(100g)  
約160kcal



バナナ

1本(100g)  
約80kcal



飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ！

ヨーグルト

1個(100g)  
約70kcal



プリン

しょうこ小1個(75g)  
約100kcal



板チョコレート

1枚(50g)  
約280kcal



ポテトチップス

1袋(60g)  
約330kcal



クッキー

1枚(10g)  
約50kcal



せんべい

1枚(20g)  
約75kcal



コーラ

1本(500ml)  
約230kcal



表示もチェック！

### 各自の生活パターンに合わせたとり方を！

#### 塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。



#### スポーツをしている人

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を取り、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。

