

## 今月のよてい

5日(水) … セレクト給食  
 紀見小、柱本小、橋本小、隅田小、西部小、城山小、応其小、橋本中央中、隅田中、紀見東中

7日(金) … げんきっ子こんだて  
 今月のテーマは七夕です。

★献立表の数量は、小学校中学年の1人当りの分量で単位はgです。  
 ☆小学校低学年は中学年の分量の10%減  
 ☆小学校高学年は中学年の分量の10%増  
 ☆中学生は小学校中学年の分量の20%増

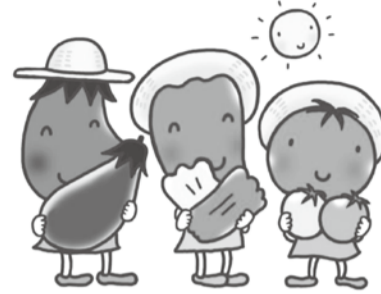


給食センター  
ホームページ

<http://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuinkai/gakkokyusyoku/index.html>

はしもとし  
橋本市でとれる  
今月のやさい

たまねぎ、きゅうり、キャベツ  
 にんじん、にんにく  
 じゃがいも、ほうれんそう  
 マッシュルーム  
 を取り入れる  
 予定です。



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>とりにくのてりやき とりにく 1きれ 赤 (しょうゆ 3.75 さとう 1.05 ごまあぶら 0.5 黄)</p> <p>サウザンサラダ キャベツ 20 緑 とうもろこし 5 緑 きゅうり 10 緑 (サウザンドレッシング3.5 黄) ほうれんそう 5 緑</p> <p>ぐだくさんスープ ベーコン 5 赤 コンソメスープのもと1.9 たまねぎ 30 緑 しろワイン 1 じゃがいも 30 黄 しお 0.05 にんじん 18 緑 こしょう 0.02 きのごミックス 5 緑 パセリ 0.02</p> <p>600</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>しろみざかなのレモンソース しろみざかな 1きれ 赤 (さとう 2 黄) でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2 揚げ油 黄 レモンがじゅう1.3 緑</p> <p>おかかあえ ひじき 0.45 赤 かつおぶし 0.9 赤 キャベツ 33 緑 (しょうゆ 1.62) ごまつな 8 緑</p> <p>だいちりみそしる わかめ 0.3 赤 にんじん 10 緑 だいち 10 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 (みそ 7.6 赤) たまねぎ 30 緑 だしパック 1.15 じゃがいも 28 黄</p> <p>りんごシャーベット 12 黄 5日以外の学校</p> <p>637</p>	<p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>じゃがいものカレーそばろに ぶたひきにく 25 赤 えだまめ 5 緑 じゃがいも 60 黄 しょうゆ 5.8 たまねぎ 60 緑 さとう 2.7 黄 にんじん 20 緑 みりん 1 こんにゃく 20 緑 カレーこ 0.3</p> <p>はるさめサラダ はるさめ 6 黄 す 2.58 きゅうり 11 緑 しょうゆ 1.72 とうもろこし 7 緑 さとう 1.72 黄 ごま 2 黄 ごまあぶら 0.43 黄</p> <p>りんごシャーベット 12 黄 (セレクト) 紀見小、柱本小、橋本小、隅田小、西部小、城山小、応其小、橋本中、隅田中、紀見東中</p> <p>646</p>	<p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>かぼちゃのコロッケ 12 赤 揚げ油 黄</p> <p>グリーンサラダ キャベツ 35 緑 (コルスロドレッシング3.7 黄) ごまつな 10 緑</p> <p>ポークビーンズ ぶたにく 20 赤 ケチャップ 10.8 だいち 20 赤 あかワイン 1.38 じゃがいも 50 黄 さとう 0.58 黄 たまねぎ 32 緑 あぶら 0.58 黄 にんじん 19 緑 しお 0.1 トマトピューレ-5.3 こしょう 0.02 パジル 0.02 タイム 0.01</p> <p>694</p>	<p>げんきっ子こんだて</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ほしがたハンバーグ 小12 中22 赤 ケチャップ 12</p> <p>うめこんぶあえ だいこん 28 緑 ごま 0.3 黄 にんじん 10 緑 しおこんぶ 0.25 赤 ごまつな 7 緑 はちみつ 0.25 黄 かつおぶし 0.56 赤 しょうゆ 0.25 ばいにく 0.34 緑</p> <p>うずらたまごいりたなばたじる うずらたまご 22 赤 えのきたけ 5 緑 うおそうめん 10 赤 しょうゆ 2.47 あぶらあげ 5 赤 さけ 1 たまねぎ 35 緑 しお 0.17 オクラ 4 緑 だしパック 1.15</p> <p>613</p>
<p>10</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>いかいそべてんぷら 12 赤 揚げ油 黄</p> <p>キャベツのあまずあえ キャベツ 30 緑 す 1.62 ごまつな 8 緑 さとう 1.53 黄 もやし 7 緑 しょうゆ 0.9 ごま 2 黄</p> <p>きりぼしだいこんのもの きりぼしだいこん9.5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 6 赤 しょうゆ 3.5 さつまあげ 6 赤 さとう 2 黄 こんにゃく 6 緑 だしパック 0.6 にんじん 14 緑</p> <p>645</p>	<p>11</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>マーボーあつあげ あつあげ 61.3 赤 あかみそ 4.3 赤 ぶたひきにく17.3 赤 しょうゆ 2 たまねぎ 52 緑 さけ 1.76 にんじん 15 緑 さとう 1.76 黄 しるねぎ 4 緑 ごまあぶら 0.7 黄 ほししいたけ0.88 緑 ちゅうかスープのもと0.35 おろししょうが0.53 緑 トウバンジャン0.17 にんにく 0.44 緑 でんぶん 1.1 黄</p> <p>わかめのサラダ わかめ 1 赤 (あおじれドレッシング3.2 黄) キャベツ 20 緑</p> <p>やきぎょうざ 12 赤</p> <p>641</p>	<p>12</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>さばのしるじょうゆやき 1きれ 赤</p> <p>はりはりづけ ぎりぼしだいこん3 緑 す 2.1 みずな 15 緑 しょうゆ 1.9 きゅうり 5 緑 さとう 1.3 黄 ごま 2 黄</p> <p>じゃがいものみそしる わかめ 0.3 赤 たまねぎ 20 緑 とうふ 25 赤 ほししいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 みそ 7.66 赤 じゃがいも 35 黄 だしパック 1.15</p> <p>673</p>	<p>13</p> <p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>とうもろこしのグラタン 12 赤</p> <p>コルスローサラダ キャベツ 30 緑 さとう 1.5 黄 とうもろこし 10 緑 あぶら 1 黄 ごまつな 5 緑 しお 0.1 す 2.4 こしょう 0.01</p> <p>クラムチャウダー ベーコン 5 赤 マッシュルーム 3 緑 あさり 10 赤 ぎょうにゅう 20 赤 だいち 10 赤 こめホワイトルウ6.7 しろいんげんまめ3 黄 コンソメスープのもと0.3 たまねぎ 35 緑 しお 0.05 じゃがいも 20 黄 こしょう 0.02 にんじん 13 緑 パセリ 0.02</p> <p>699</p>	<p>14</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ほねくのこめこカレーあげ ほねくあげ 1まい 赤 カレーこ 0.52 こめこ 5.2 黄 揚げ油 黄</p> <p>キャベツとごまつなのごまずあえ ひじき 0.8 赤 す 1.58 キャベツ 25 緑 しょうゆ 1.44 ごまつな 10 緑 さとう 1.08 黄 ごま 2 黄</p> <p>とうがんスープ とりにく 16 赤 おろししょうが0.4 緑 とうふ 8 赤 ちゅうかスープのもと1.3 とうがん 30 緑 ごまあぶら 0.5 黄 たまねぎ 25 緑 しょうゆ 0.3 にんじん 10 緑 こしょう 0.02 きのごミックス 5 緑</p> <p>595</p>
<p>17</p> <p>うみ 海の日</p>	<p>18</p> <p>ごはん 黄 牛乳 赤</p> <p>ぶたキムチいため ぶたにく 41 赤 しょうゆ 3 たまねぎ 41 緑 さとう 2 黄 キャベツ 28 緑 す 2 にら 10 緑 さけ 0.6 はくさいキムチ18 緑 あぶら 0.5 黄 こしょう 0.01</p> <p>ナムル ツナ 3 赤 しょうゆ 1.32 にんじん 24 緑 ごまあぶら 0.72 黄 ごまつな 9.6 緑 さとう 0.36 黄 ごま 2 黄</p> <p>たこやき 12 黄</p> <p>605</p>	<p>19</p> <p>だいずいり キーマカレー</p> <p>ごはん 黄 ぶたひきにく 25 赤 ケチャップ 2 ひきわりだいず10 赤 あかワイン 1.5 たまねぎ 100 緑 ウスターソース 1 にんじん 15 緑 はちみつ 0.8 黄 にんにく 0.5 緑 コンソメスープのもと0.7 おろししょうが0.5 緑 あぶら 0.5 黄 こめこカレールウ6.8 カレーこ 0.04 こしょう 0.03</p> <p>フルーツポンチ カクテルゼリー-30 黄 ミックスフルーツ35 緑 (パイナップル、みかん、もも)</p> <p>610</p>	<p>20</p> <p>パン 黄 牛乳 赤</p> <p>やさしいろいろにくだんご 22 赤</p> <p>マカロニサラダ マカロニ 5 黄 たまごほしマヨネーズ5.5 黄 ぎょうにゅう 11 緑 さとう 0.4 黄 にんじん 8 緑 す 0.4</p> <p>かぼちゃのとうにゅうポタージュ かぼちゃ 40 緑 しろワイン 1 たまねぎ 40 緑 コンソメスープのもと0.3 とうにゅう 20 赤 こしょう 0.02 こめホワイトルウ6.3 パセリ 0.02</p> <p>642</p>	<p>21</p> <p>かききゅうぎょう 夏季休業</p> <p>こまめに すいぶん 水分 ほぎゅう 補給</p>

エコを意識して上手に使おう!

Q. 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)

## 冷蔵庫クイズ

地球上に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。



①とびらの開け閉めはすばやく行う。



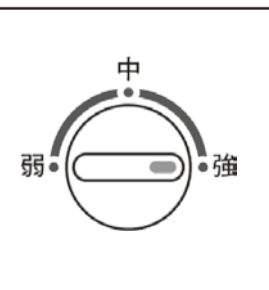
②食品はなるべくすき間なくつめる。



③温かいものは冷ましてから入れる。



④食品はとりあえず全部入れておく。



⑤冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

こたえ ① ③ (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…適切な温度を設定する)

食べ物の  
三つの働き

黄

主にエネルギーのもとになる食品  
(米、パン、めん類、いも類、さとう、あぶらなど)

赤

主に体をつくるもとになる食品  
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品、小魚、海そうなど)

緑

主に体の調子を整えるもとになる食品  
(果物、野菜、きのこなど)

★材料購入の都合により献立を変更することがあります。



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ~っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

## 夏ばて予防

## 夏の食生活チェック

### ① 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

### ② 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

### ③ 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。

### ④ 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときに飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

### ⑤ 冷房に気をつけよう



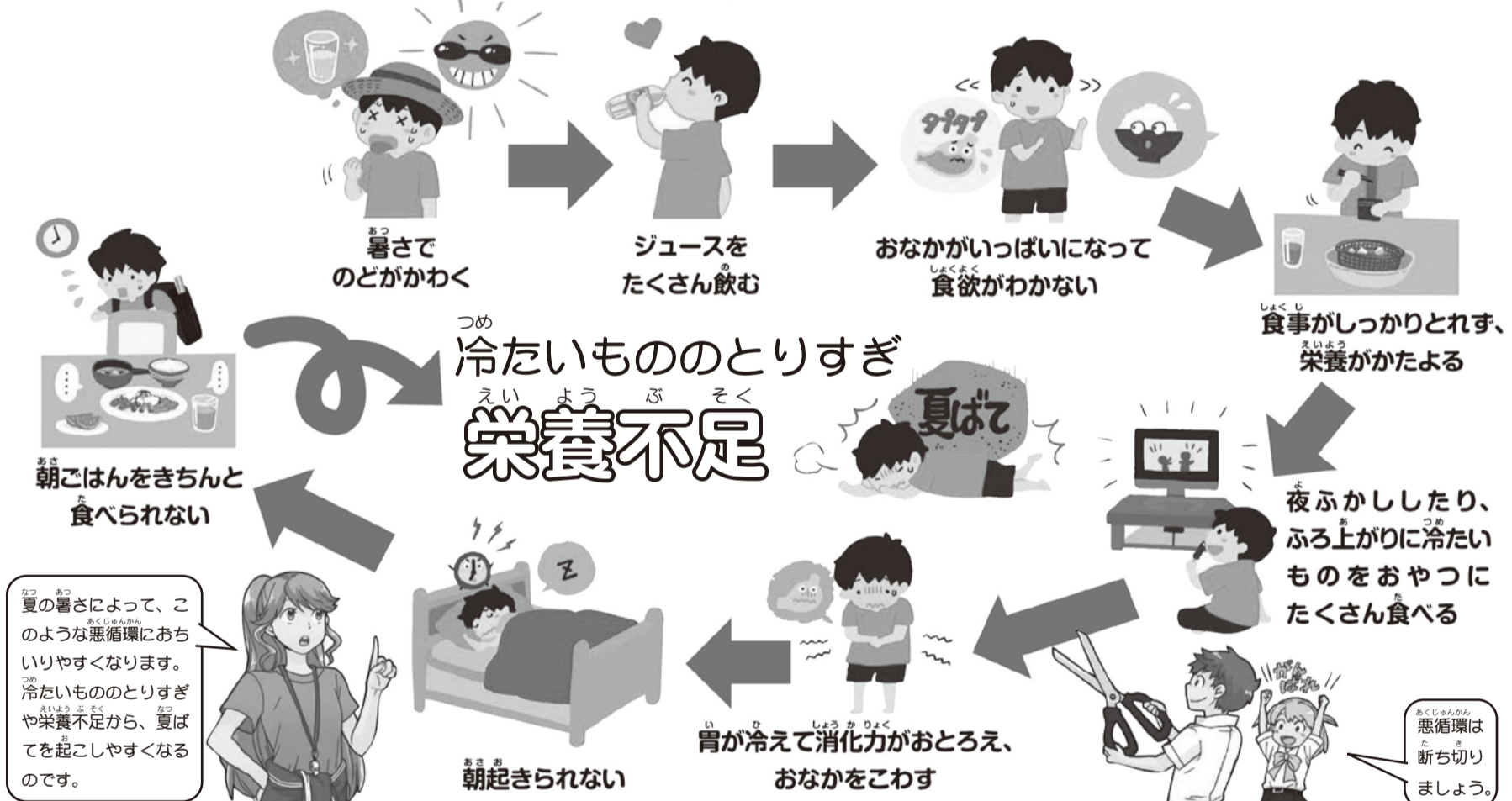
暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

### ⑥ 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

# 食生活に気をつけて夏ばてを防ごう!



夏の暑さによって、このような悪循環におちいりやすくなります。冷たいものとりすぎや栄養不足から、夏ばてを起こしやすくなるのです。

悪循環は断ち切りましょう。

### 水分補給は水か麦茶でこまめに!

熱中症予防のため、気温に注意します。運動するときに24℃を超えていたら、のどがかわく前に積極的に水分を補給しましょう。ただしジュースでは水分補給になりません。糖分の取り過ぎになり、食欲をなくす原因にもなります。普段は水か麦茶を飲みましょう。急にたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを上手に使うといいですよ。



のどがかわいてからではなく、かわく前にこまめにとるのがポイントなのです。

### 夏の野菜やくだものを活用!



夏が旬の野菜やくだものには、汗で失われる水分や無機質(ミネラル)が豊富です。またそやみょうが、しょうがといった香味野菜や酢には食欲を高める効果があります。そして夏ばて予防の定番メニューといえば、カレーライス。ご飯と肉や野菜をしっかり食べることが出来ますよ。

