

日	献立名	おこな材料			今月の給食目標 好き嫌いなくなんでもたべよう 一口メモ	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)			
1 (火)	もちきびごはん ゆし豆腐 さばの塩焼き クープイリチー 牛乳	ゆし豆腐 さば 昆布 ちきあぎ 豚肉 牛乳	ねぎ 人參 こんにゃく しいたけ	米 もちきび 砂糖 油	もちきびは体の調子を整える食物繊維や貧血を予防する鉄分が多く含まれた雑穀米です。	603	29.5
2 (水)	あさりの炊き込みご飯 牛乳 白花豆コロッケ アーモンド和え ネーブル	あさり 油揚げ ちりめん 牛乳	しいたけ 人參 ごぼう もやし 小松菜 ネーブル	米 油 砂糖 粉末アーモンド*	日本料理にはだしは欠かせません。だしには、かつお、昆布、しいたけ、煮干しなどがあります。今日の炊き込みご飯には鯉節でだしをとりました。	653	26
3 (木)	スパゲティナポリタン スコッチエッグ アスパラソテー 黒大豆 牛乳	ウインナー スコッチエッグ* ベーコン 黒大豆 牛乳	玉葱 人參 ビーマン アスパラ 玉葱 しめじ	スパゲティ 油	豆類は、植物の種です。動物の卵と同じように、次の生命を生み出す源です。豆の一粒の小さなスペースは、バランスのよい栄養分で満たされています。	583	24.7
4 (金)	麦ごはん マホ冬瓜 ゴーヤーともやしのナムル シクワーゼリー 牛乳	豆腐 牛・豚ひき肉 牛乳	冬瓜 玉葱 ねぎ もやし 白菜 ゴーヤー 人參	米 麦 砂糖 片栗粉 ゴマ 油	大学の農場でとれたゴーヤーに含まれる苦み成分には胃や腸を刺激して食欲を増進させる働きをしてくれる夏バテ予防に効果的。	672	25.3
7 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー パパイアサラダ セタゼリー 牛乳	鶏肉 レッドキドニー ツナ 牛乳	かぼちゃ ゴーヤー へちま 玉葱 福神漬け パパイア キャベツ 人參	米 麦 じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖 ゼリー	玉葱は、土の中でできる根っこ?と思いませんか。実は葉っぱが変わったものです。葉の下の部分が育つにつれ厚くなり重なりあって丸くなったのです。	706	21.7
8 (火)	黒米粉パン 春雨スープ 鮭のムニエル ポテト煮りんご 牛乳	鶏肉 さけ 白花豆ペースト 牛乳	チンゲン菜 人參 玉葱 りんご	パン 春雨 小麦粉 バター じゃが芋 油	ムニエルとは、バターや焼きのことで、下ごしらえした魚に塩コショウ、小麦粉をつけ、焼きあげたものです。	565	26.8
9 (水)	沖縄風焼きそば 中華ポテト ゴマ和え アーモンド 牛乳	豚肉 ちきあぎ しらす 牛乳	キャベツ 玉葱 人參 からしな もやし 小松菜	そば 砂糖 ゴマ アーモンド	苦み野菜の代表である「からしな」は方言で「シマナー」と言い沖縄で良く食べられている野菜です。骨をつくるカルシウムや血液をつくる鉄分が多く含まれ、体の調子を整えるビタミン類が多いのも特徴の一つです。	504	20.1
10 (木)	麦ごはん すまし汁 鮭イリチー さばのみそ焼き 牛乳	豆腐 わかめ 鮭 卵 さば 牛乳	冬瓜 ねぎ もやし からしな 人參	米 麦 油 砂糖 粉末アーモンド* ゴマ		623	28.3
11 (金)	クアヂューシー 牛肉コロッケ おかか和え グレープフルラ 牛乳	豚肉 かまぼこ 昆布 牛乳	人參 しいたけ にはら 小松菜 グレープフルラ	米 麦 油 砂糖	米(ごはん)はエネルギー源です。その他たんぱく質、ビタミン、ミネラルも含まれていて、消化吸収の良いこともお米の特徴です。	640	22.5
14 (月)	冷やし中華 かき揚げ コーンバター カルフッシュ 牛乳	卵 ハム 小魚 牛乳	もやし 胡瓜 コーン	中華麺 油 バター	小魚には骨や歯を強くするカルシウムや血液の流れを良くするEPAやDHAを含んでいます。	652	24.8
15 (火)	麦ごはん 中華スープ ヘチマの中華煮 イカフライ ネーブル 牛乳	卵 厚揚げ 合びき肉 イカ 牛乳	人參 えのき 玉葱 バクチョイ へちま 木くらげ ネーブル	米 麦 じゃが芋 砂糖 油	沖縄ではゴーヤーに次いでポピュラーな野菜のヘチマは、ほんのり甘みがあり、ナスに近い食材です。	679	24.4
16 (水)	麦ごはん みそ汁 こんにゃく炒め 厚焼き卵 納豆 牛乳	豆腐 牛肉 アーサ 豚ひき肉 卵 納豆 牛乳	ねぎ 冬瓜 小松菜 ビーマン 赤ビーマン 玉葱	米 麦 砂糖 油	冬瓜には水分が多く含まれており、むくみをとったり、火照った体を冷ます働きがあるので、夏場にやびつりの夏野菜です。	649	29.9
17 (木)	バーガーパン 野菜スープ ホキフライ チーズ コールスローサラダ 牛乳	鶏肉 ホキ チーズ 牛乳	人參 玉葱 小松菜 胡瓜 キャベツ コーン	パン 油	一日に食べる量を同じにしても、一日三餐に分けたほうが、まとめて食べるより太りにくいです。一食抜くと体が食べ物を蓄えようと働くからです。	635	27.6
18 (金)	麦ごはん アーサ汁 さんまのかば焼き丼風 シャーベット 牛乳	アーサ 豆腐 さんま 卵 牛乳	からしな にんじん	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 ゴマ 油	明日から夏休みが始まります。夏になると食欲が低下します。夏こそ栄養のバランスが取れた食事をしましょうね。	762	27.1



夏バテ予防には、器量と体量が大切です。

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事や栄養をしっかりとり、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね!

ごんやが熱が戻った時、夏バテかも...

暑熱に耐えられず、熱中症や脱水症状を起さない。

水分をこまめに取る。

水分補給をこまめにする。

夏バテを防ぐ、食事の仕方に注意...

バランスよく取る。

冷たい飲み物ばかり飲まない。

野菜をたくさん食べる。

野菜の摂取量を増やす。