



れいわ ねん がつ にちはっこう にしかぐらしょうがっこうだんとう はなやま
令和3年6月18日発行 西神楽小学校担当 花山

7月 給食だより

こん げつ の 目標 めく ひょう

今月の目標

なつ しょくせいかつ
夏の食生活に
ついて知ろう

おねがい

きゅうしょくひ きじつ
給食費は期日までの
うにゅう ねが
納入をお願いします。

きゅうしょく しょくさい ほご
給食の食材は保護
者の皆様からの給食費
で購入しています。

夏を元気に過ごすための ~夏バテ対策~

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。暑い夏を元気に乗りきるためにも、夏バテの対策を行いましょ！

えいよう しょうじ
栄養バランスの
良い食事をとろう

えいよう かなたよ
栄養が偏らないよう、
好き嫌いでないで、しっ
かり食べましょ。

しいみん
しっかり睡眠を
とろう

たいりょく かいふく
体力をしっかり回復さ
せるためにも夜更かしせ
ず、十分な睡眠をとりま
しょ。

かる うんどう にゅうよく
軽い運動や入浴で
あせ 汗をかこう

あせ たいおんちようせつ
汗には、体温調節をス
ムーズに行うはたらき
があります。

こまめに
水分補給しよう

のどがかわく前に、少
しずつこまめに水やお茶
で水分補給しましょ。

こんげつ
今月の
きゅうしょく
給食に
ついて

まいつき しゅん しょくざい とくべつこんだて
毎月の旬の食材や特別献立について紹介しましょ。

こんだてひょう あ ちゅうもく
献立表と合わせてご注目くださ。

さどき やさい
里木さんの野菜について

にしかぐら のうきょう いとな
西神楽で農業を営んでいる里木さんから、
“生徒の皆さんが安心して食べられる美味しい
野菜を食べてもらいたい”と、ピーマン・なす・
トマトなどを無償で給食に提供していただ
けることになりました!!皆さん、お楽しみに♪

おすすめ
給食レシピ
みそちゃんこ汁

この ちょうみりょう かげん
●お好みで調味料を加減してください。

さいりょう にんげん
材料(4人分)

- 鶏もも肉(一口)…100g
- 大根(いちよう)…1/4本
- 人参(いちよう)…1/4本
- 白菜(ざく切り)…2枚
- もやし…40g
- ねぎ(小口切り)…適量
- 酒…小さじ1
- みりん…小さじ1
- みそ…大さじ2
- ごま油…適量
- 昆布…4g
- 削り節…4g
- 水…カップ3杯

つくりかた
~作り方~

- ① 昆布とかつお節の合わせだしをとる。
- ② 鶏肉・大根・人参を煮る。
- ③ ねぎ以外の野菜も煮る。
- ④ ごま油以外の調味料を入れる。
- ⑤ ねぎとごま油を入れて一煮立ちさせたら完成です♪



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	<p>7月 平均栄養価</p>	<p>④マークがついている日は、里木さんちのおいしい野菜を使う日です♪</p>	<p>1日 594kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚丼 いもとわかめのみそ汁 	<p>2日 750kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ソフトフランスパン スーミータン 白身魚の普罗バンス風 選んだデザート マーシャルビーンズ
<p>5日 733kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん チキンカレー 福神漬 フルーツカクテル 	<p>6日 611kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツたっぷり豚汁 いわしの梅煮 トマト 	<p>7日 583kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉小バターパン ラタトゥユのスパゲティ えびフライ 枝豆 	<p>8日 619kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉と芋の南蛮煮 塩昆布きゅうり 洋梨シャーベット 	<p>9日 614kcal</p>
<p>12日 698kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 八宝菜 焼き餃子(2コ) グレープフルーツ 	<p>13日 650kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め ほうれん草とコーンのおひたし 	<p>14日 593kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 食パン 米粉中華風コンソメスープ ソースホキフライ トマト 元気ヨーグルト 	<p>15日 536kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根の照り煮 からしあえ 	<p>16日 642kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉コッペパン 海の幸ピリ辛スープ ミックスポテト キウイフルーツ アーモンド
<p>19日 726kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん たまごカレー 福神漬 すいか 	<p>20日 623kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐のオイスターソース煮 海藻サラダ オレンジ 	<p>プリン 1本 チョコレート1まい あめ2コ アイスクリーム 1本 ジュース (サイダー・350ミリリットル) 1本 <さとう> 4本 7本 2.5本 1本 5本</p>		