



7月分給食献立予定表



平成21年度

岩舟町立岩舟小学校

日 曜	主 食	牛乳	お か ず	あ か	み ど り	き い ろ	栄養価	献 立 メ モ			
				おもに体をつくる	おもに体の調子をとのえる	おもにエネルギーのもとになる	エネルギーたんぱく質				
1	水	さけずし	きりぼしだいこんののすまししる	とりにく うすらたまご とうふ あぶらあげ	牛乳 のり さけ	にんじん ほうれんそう しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	670kcal 28.2g	切り干し大根は栄養がぎっしりつまっています。カルシウムや鉄が豊富です	
2	木	チーズトースト	かんぴょうサラダ ミネストローネ アーモンドカル	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン きゅうり かんぴょう	パン じゃがいも マカロニ	アーモンド あぶら マヨネーズ	609kcal 26.9g	かんぴょうは栃木県の特産品です。食物せんいが豊富です。
3	金	セルフかつおごはん	かわりひやっこ にくじゃが バナナ	かつお ふたにく とうふ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり バナナ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	674kcal 27.6g	ひやっこのおいしい季節になりました。野菜といっしょにサラダ感覚でいただきましょう。
6	月	セルフてんどん	おひたし そうめんしる たなばたゼリー	とりにく いか たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	ごはん そうめん ゼリー	あぶら ごま	768cal 24.2g	明日は七夕です。天の川にみだててそうめんがでます。かぼちゃのてんぷらは手作りしています。
7	火	コッパンチョコクリーム	あじのラビコットソース こぶきいも やさいスープ	たまご あじ ふたにく	牛乳	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ コーン しいたけ	パン じゃがいも チョコクリーム	あぶら	616kcal 26.3g	地元でとれた新じゃがのこぶきいもです。ビタミンCや食物せんいが豊富です。
8	水	ごはんふりかけ	さばのカレーやき ほうれんそうソテー ポタージュ かじゅうグミ	さば とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン	ごはん でんぶん じゃがいも	あぶら	691kcal 26.4g	「8」のつく日は、「いい歯」の日。かみごたえのあるグミをつけました。よくかみましよう。
9	木	コッパンマーシャル	とうふハンバーグ モロヘイヤスープ ゆでえだまめ キークイ	とうふ たまご ベーコン	牛乳	ピーマン モロヘイヤ キウイフルーツ	たまねぎ コーン えだまめ	パン マーシャル じゃがいも	あぶら	640kcal 29.4g	モロヘイヤは夏野菜の中でも、ビタミン、ミネラルが豊富で又ルルルしています。
10	金	ごはんふりかけ	ごもくまめ なすのあげびたし パイン	とりにく ふたにく だいす ちりめんじゃこ こんぶ	牛乳	にんじん	なす ごぼう パイン	ごはん さとう	あぶら ごま	611kcal 20.3g	なすの紫色はアントシアニンという色素で、体を酸化から守ってくれます。
13	月	ごはん	マーボーとうふ パンバンジーサラダ メロン	とうふ ふたにく く くわかめ	牛乳 とりにく	にんじん にら	たまねぎ なす メロン しいたけ きゅうり	ごはん	あぶら	602kcal 24.3g	メロンは果物の王様ですね。すいかのなかまで、体を冷やしてくれます。
14	火	コッパンレーズンクリーム	かじきのオイスター3つやき ジュリエンスープ フルーツポンチ	かじき	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ みかん パイン メロン	パン さとう	マヨネーズ	663kcal 27.6g	かじきまぐろはタンパク質が豊富で体を作ってくれます。オイスターはかき(牡蠣)のことです。
15	水	ごはん	いわしのかばやき おひたし かきたまじる わいとらみかん	いわし たまご	牛乳 のり	にんじん みつば にら	たまねぎ みかん	ごはん さとう	あぶら ごま	702kcal 27.5g	いわしは血液サラサラ効果があります。かばやき風にするごはんもすすみますね。
16	木	アーモンドトースト	ポークビーンズ ゆでともろこし フルーツゼリー	ふたにく だいす	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン パイン	パン じゃがいも さとう	アーモンド あぶら	706kcal 27.1g	とうもろこしは岩舟町でとれた新鮮なものです。ビタミンEが豊富です。
17	金	むぎごはん	なつやさいかレー かいそうサラダ アセロラゼリー	ふたにく	牛乳 かいそう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす きゅうり	ごはん さとう	あぶら	656kcal 19.4g	夏野菜のかぼちゃ、トマト、ピーマン、なすが入ったカレーです。夏野菜で元気にすこしましよう。



夏バテに気を付けよう!

夏休みになると、毎日暑い日が続きますね。食欲もなくなり、さっぱりしたものや、冷たいものばかり食べてしまいがちです。冷たいものの食べすぎや水分のとりすぎは消化吸収能力を低下させ、ビタミンB1を消耗します。

このように夏バテしやすい時期は、高たんぱく、高脂肪、高ビタミンの食品をとらなければなりません。そんな食品にウナギやアナゴがあります。ビタミンB1の多い食品にはレバー、豚肉などがあります。また暑さというストレスに勝つためにビタミンCを多く含む食品をとることも効果的です。以上のようなことに気をつけて楽しい夏休みにしましょう。

