



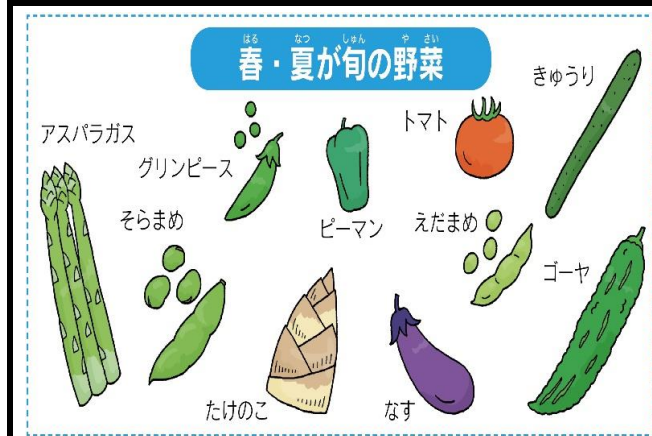
こんだてよていひょう
献立予定表



たの しょくじ
楽しく食事をしよう

鹿児島市立田上小学校

曜日	月	火	水	木	金
こんだて	3 ② ④はちみつレモンポンチ ①コッペパン ③マーボーなす ☆はし	4 ② ④ぶたにくとゴーヤのあげに ①ごはん ③かいのこじる ☆はし	5 ② ④チリコンカン ①たてわりパン ③トマトたまごのスープ ☆はし	6 ② ④おしんこあえ ①ごはん ③ちくぜんに ☆はし	7 ② ④メロンシャーベット ①たなばちちらずし ③いり豆腐 ☆はし
エネルギー/たんぱく質	619kcal/24.7g	642kcal/25.4g	650kcal/30.4g	566kcal/24.2g	623kcal/29.1g
たんぱく質 無機質	③ぶたひきにく あつあげ みそ ②ぎゅうにゅう	③だいらず うすあげ みそ ④ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③たまご ベーコン ④きゅうり ⑤かぼちゃ ⑥いんげん ⑦モスビーゼ	①とりにく ちくわ あつあげ ②ぎゅうにゅう	①きつたまあげ きんしたまご ③とりにく とうふ たまご ちくわ ②ぎゅうにゅう
炭水化物 脂質	①パン ③ざらめ ④さとう はちみつ ③ごまあぶら	①ごはん ④こむぎこ でんぶん きょう はちみつ ④あぶら	①パン マカロニ ④さとう ④あぶら	①ごはん ③さとう ③あぶら	①ごはん さとう ③さとう ④メロンシャーベット ①あぶら ③あぶら
ビタミン	③なす たまねぎ たけのこ ほしいたけ かぼちゃ にんじん ④ ④みかんかん バインかん ももかん はちみつレモンゼリー レモンかじゅう	③なす ごぼう こんにやく かぼちゃ にんじん はねぎ ④ゴーヤ	③たまねぎ にんじん トマト ④たまねぎ にんじん ビーマン トマト缶	③ほしいたけ たけのこ にんじん ごぼう こんにやく れんこん いんげん ④きゅうり キャベツ つぼつけ	①たけのこ ほしいたけ にんじん きぬさや ③たまねぎ ほしいたけ にんじん ④
ひとくちメモ	はちみつレモンポンチ 今日は、教室でフルーツポンチに炭酸水を入れてください。食べる時に、口の中でしゅわつと炭酸がはじけて、すっきりと食べることが出来ます。夏場の食欲のなくなる時期は、上手に炭酸も使ってください。	ゴーヤ(にがうり) ゴーヤの表面のイボイボと独特の苦みが特徴的な「にがうり」は、鹿児島県では「ニガゴイ」「レイン」と呼ばれます。今日の給食の「豚肉とゴーヤの揚げ煮」は、6年生のリクエスト献立でもあがってくる人気の献立です。	チリコンカン メキシコ料理が由来のアメリカ南部テキサス州の郷土料理です。ひき肉とたまねぎなどの野菜を炒め、豆やトマト、スパイスと一緒に煮込んだ料理です。今日は、パンにはさんで食べてください。	きゅうり きゅうりは、1年を通して給食で使われますが、夏野菜なので、今がおいしい旬の野菜です。江戸時代から野菜として栽培されました。きゅうりの切り口が、徳川家の葵の家紋に似ているという理由で、江戸時代の武士は、きゅうりを食べなかったという説もあります。	七夕 今日は、七夕です。「ししせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事です。この日は、織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。鹿児島県では、旧暦の8月7日に七夕の行事を行うところが多いです。
こんだて	10 ② おたのしみ こんだて ☆はし	11 ② ④とりにくとポテトのおのみソース ①ごはん ③うおそうめんじる ☆はし	12 ② ④てりやきハンバーグ ⑤カラフルソーサー ①バターパン ③ジュリアンスープ ☆はし	13 ② ④てづくりふりかけ ↓ ①ごはん ③ぶたにくとうがんのみに ☆はし	14 ② ④とうにゅうパンナコッタ ①サマーカレー ③ひじきサラダ ☆はし
エネルギー/たんぱく質	626kcal/26.5g	610kcal/25.1g	559kcal/24.4g	610kcal/25.1g	662kcal/22.5g
たんぱく質 無機質	③ベーコン あさり ④ぎゅうにゅうぶたにく ②ぎゅうにゅう	③うおそうめん とうふ ④とりにく ②ぎゅうにゅう	③ベーコン ④ハンバーグ(とりにくぶたにく) ②ぎゅうにゅう	③ぶたにく あつあげ うずらたまご みそ ④かつおぶし ②ぎゅうにゅう ④しらすほし わかめ	①ぶたにく だいらずミート ①こなチーズ ②ぎゅうにゅう ③ひじき
炭水化物 脂質	①パン ③じゃがいも こめこ ④さとう ③オリーブオイル ④ごまあぶら ごま	①ごはん ④じゃがいも ざらめ ④あぶら ごま	①パン ③じゃがいも ④さとう ③オリーブオイル ⑤あぶら	①ごはん ③ざらめ ③あぶら ④ごまあぶら ごま	①ごはん ③さとう はちみつ ①あぶら ③オリーブオイル ごま
ビタミン	③ たまねぎ にんじん コーンかん パセリ ④ごぼう にんじん	③たまねぎ にんじん ほしいたけ はねぎ ほうれんそう ④パセリ	③たまねぎ キャベツ にんじん パセリ ④キャベツ にんじん ピーマン	③とうがん ごぼう こんにやく いんげん にんじん ④ しそ	①なす たまねぎ あかピーマン トマト かぼちゃ ④きゅうり あかピーマン コーン
ひとくちメモ	スタミナをつけよう! 栄養バランスの良い食事をするのは、これから夏の暑さを乗りきるためには、とても大切なことです。今日のお楽しみ献立は、スタミナをつけるには、ぴったりの献立が登場します。それをパンにはさんで食べてください。	鉄分 鉄分が足りない、と酸素が全身にいきわたらなくなります。疲れやすくなったり、持久力がなくなったり、脳に酸素が行かずに忘れっぽくなることもあります。レバーやひじき、ほうれん草に鉄分は多く含まれているので、積極的に食べましょう。	ピーマン 給食でもよく登場するピーマンは、宮崎や鹿児島でとれたものを多く使います。ピーマンは、色つやがあって、厚みがあり、全体的に張りがあるものが良いです。ビタミンA・C・Eの宝庫です。油で炒めることで、ビタミンAは、吸収されやすくなります。	とうがん とうがんは、ラグビーボールぐらいの大きさで、濃い緑色の皮でおおわれている野菜です。今日は、全部で45kgのとうがんと給食で使っています。中を切らなければ、冬の寒い時期まで食べられるので、「冬の瓜」と書いて、「とうがん」と読みます。	夏野菜 今日の「サマーカレー」には、夏が旬の野菜がたくさん入っています。夏が旬の野菜には、体のほてりをとってくれる働きがあります。夏野菜を料理に上手に使って、これから始まる夏を乗り切りましょう。



楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に
すごそう



曜日	月	火	水	木	金
こんだて	17	18	19	20	21
エネルギー/たんぱく質		575kcal/22.7g	710kcal/23.7g		
たんぱく質 無機質	海の日	①さきみ きんしたまご ③シーチキン ②ぎゅうにゅう ④のり	③ぶたにく たまご かまぼこ ②ぎゅうにゅう	終業式	夏休み
炭水化物 脂質		①ごはん さとう ③さとう ①あぶら ③ごまあぶら ごま	①パン ③ビーフン ③ごまあぶら ④あぶら アーモンド		
ビタミン		①ほしいたけ にんじん つぼづけ ③ほしだいこん ほうれんそう	③たまねぎ キャベツ たけのこ もやし ほしいたけ にんじん ピーマン ④ごぼう ⑤みかんジュース		
ひとくちメモ		鶏飯(郷土料理) 鶏飯は、給食の人気メニューの1つです。奄美大島の郷土料理で、学校給食から人気が出て、全国に広まりました。今日の鶏飯も、鶏ガラからじっくりとだしをとっています。味わって食べてください。	ごぼうのナッツがらめ ごぼうが野菜として栽培されているのは、日本だけです。ごぼうの実は先がかぎのようになっていて、くっつくと離れません。これをヒントにマジックテープが生まれたそうです。		

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くありませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



本格的な暑さの前に暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れていない時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



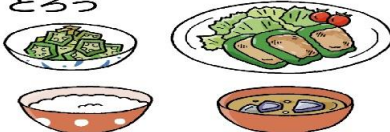
夏を元気にすごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



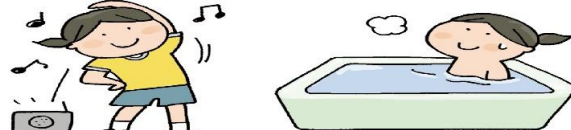
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。