

ひ に ち	よ う び	し ゅ し ょ く	お か ず	おもなざいりょうとはたらき					え　い　よ　う　か			
				エネルギーのもとになる		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	しつ (g) 食塩相当量 (g)		
				たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウム)	ビタミン・むきしつ				
1	火	○	キムタクごはん	にくだんご　ナムル トマトとたまごのスープ ひとくちミルクプリン	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく　たまご とりにく　ハム ベーコン	ぎゅうにゅう だいこん　はくさい　もやし たまねぎ　コーン　トマト　ねぎ みずな　キャベツ　にんじん	640 25.8	20.9 3.3		
2	水	○	ごはん	ぶたのごまだれソテー とりにくとだいこんのみそに ゆかりあえ　☆朝ベジ米	こめ　さとう ごま	あぶら	ぶたにく　みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　だいこん　えだまめ キャベツ　だいこん　きゅうり　しそ	654 28.7	24.3 2.2		
3	木	○	ごはん (ふりかけ)	ラッキーにんじんコロッケ(ソース) にくだんごのみそしる きゅうりのなんばんづけ ひとくちアセロラゼリー	こめ　さとう じゃがいも こむぎこ パンこ　ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう たまねぎ　にんじん　えのきたけ こまつな　きゅうり	641 21.6	18.9 2.7		
4	金	○	ラッキーさんのリクエストこんだて(☆じるし)・1年生とうもろこしのかわむき(予定)							660 19.6	27.6 2.0	
			ひやしちゅうか	☆はるまき とうもろこし バナナ	ちゅうかめん はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	ハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　きゅうり　キャベツ もやし　とうもろこし　バナナ			
7	月	○	☆セタ(たなばた)こんだて☆		こめ　さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ うおめん かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	とうもろこし　にんにく　オクラ にんじん　キャベツ　きゅうり パイン	618 24.7	20.2 2.7	
			とうきびごはん ☆朝ベジ米	とりにくのにんにくやき すましじる　パリポリづけ ぎゅうにゅうかんでん								
8	火	○	☆7月分給食費(5,000円/人+手数料10円/件)口座振替日です。口座の残高確認をお願いします☆							656 30.5	17.5 3.0	
			ぶたブルコギどん (むぎごはん)	はるさめスープ にぼし　としみりんかい すいか　よみきかせ	こめ　むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう にぼし	ねぎ　にんにく　たまねぎ　にら にんじん　しいたけ　こまつな ねぎ　すいか			
9	水	○	テーブルロール (ブルーベリージャム)	ハンバーグなつやさいソース ジュリエンスープ プリン	パン ジャム	あぶら	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ズッキーニ　パブリカ　なす たまねぎ　にんじん　セロリ キャベツ	683 22.3	25.1 2.6	
10	木	○	福井県(ふくいけん)の郷土料理・特産品を紹介する給食		こめ　さとう あん しらたまもち	ごま あぶら	さば とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ねぎ　にんにく　にんじん ごぼう　だいこん　キャベツ こまつな　きゅうり	636 30.2	19.7 2.2	
			ごはん	さばのしちみやき　いそかあえ ほっかけじる しらたまみずようかん　和								
11	金		なつやさいカレー (むぎごはん)	チーズいりサラダ ひとくちぶどうゼリー のむヨーグルト	こめ　むぎ じゃがいも さとう　ゼリー	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　りんご　きゅうり　コーン ズッキーニ　パブリカ　キャベツ　なす	641 22.4	13.7 2.1	
14	月	○	ピピンパ (むぎごはん)	ワンタンスープ フルーツカクテル	こめ　むぎ さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ぜんまい　たけのこ　こまつな　もも もやし　にんにく　しょうが　パイン にんじん　しいたけ　にら　ねぎ	642 33.4	16.7 2.6	
15	火	○	ごはん	あじのレモンに なつのとんじる だいすのいそに　メロン	こめ かたくりこ さとう	あぶら	あじ　だいす ぶたにく　みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	レモン　にんじん　とうがん かぼちゃ　ねぎ　こまつな しいたけ　メロン	635 26.0	20.2 2.5	
16	水	○	もうすぐなつやすみ！おたのしみこんだて			ナン　さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ ベーコン	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ　コーン　えだまめ にんじん　ズッキーニ　キャベツ トマト　パセリ	683 25.6	28.4 2.5
			てりやきナンピザ	ミネストローネ はちみつレモンゼリー								

※　食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

※たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13～20%です。
※脂質の基準値は摂取エネルギーの20～30%です。

学校給食摂取基準	650	18.1
	26.8	2.0
当月平均	649	21.1
	25.9	2.5

暑さに負けない 夏休みのすこし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



冷たいもののばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

☆6月のラッキーさん☆
3年1組
男子　さん
でした！
4日(金)にリクエストしたものが
出ます♪おたのしみに！

その食生活、夏ばての原因になっています

夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいもののとりすぎに気をつけましょう。

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。

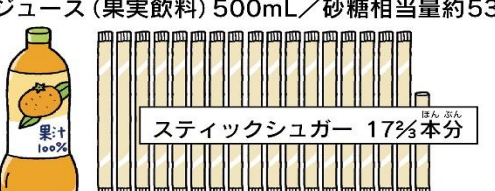
温かい食べ物をとろう



冷たいもののばかりではなく、温かいものもとりましょう。

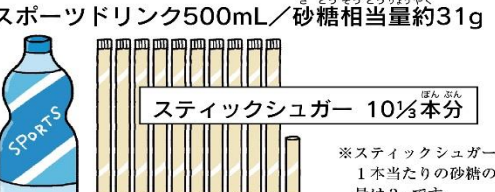
チェック！飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL／砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17%本分

スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



スティックシュガー 10%本分

※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

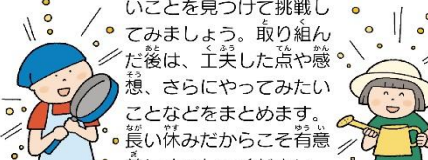
Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養のすべてを補えません。野菜ジュースをつくる過程で、一部の栄養素が壊れたり除かれたりしていることがあるからです。あくまで、野菜不足を補うための食品として活用しましょう。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



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。



朝ベジレシピ



給食レシピで朝ベジ♪

ゆかり和え



味つけ簡単♪
ごはんに合う
和え物です。

<材料(作りやすい分量)>

にんじん(せん切り)	1 / 3 本
もやし	1 / 2 袋
キャベツ(ざく切り)	葉 3 枚
きゅうり(輪切り)	1 本
ゆかり(赤じそふりかけ)	大さじ 1 弱

*味をみて、ゆかりを増やしてください。

<作り方>

- ①耐熱皿に、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうりを入れ、軽くラップをしてレンジで加熱する。(600W 約3分)
- ②①を水で冷まし、よくしぼる。
- ③野菜とゆかりを和える。

残ったゆかりは、ゆでたじゃが芋と和えたり、パスタの味つけに使ってもおいしいです。

給食レシピで朝ベジ♪

とうきびご飯

夏野菜で
手軽に朝ベジ！

<材料4人分>

米	2 合
水(炊飯用)	分量通り
とうもろこし	1 本
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 1

- *生のとうもろこしが手に入らない場合は、缶詰や冷凍品でも代用できます。
- *給食なので塩分は控えめになっています。炊きあがりにバターとしょうゆを乗せてもおいしいです。

<作り方>

- ①とうもろこしは皮をむき、実をそぎ落とす。残った芯は半分に切る。
- ②米に水、塩、酒を入れ軽く混ぜる。
- ③米に①の実と芯を入れ炊く。(時間があれば1時間浸してから炊く)
- ④芯を取り出して全体に混ぜる。

とうもろこしの甘みが
感じられ、いそどりも
きれいなごはんです。

