



≪7月の給食目標≫暑さに負けずしっかり食べよう

	牛乳	献立名	加リ- (kcal) ｸﾊﾟｸ(g)	主 な 材 料						一口メモ
				血 や 肉 に なる		体 の 調 子 を 整 え る		力 や 熱 の も と に なる		
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
1 (火)		麦ごはん 鮭の塩焼き 拌三絲(バンサンスー) 生揚げの中華風煮 冷凍アップル	829 39.9	鮭 生揚げ 豚肉 ハム	牛乳	人参 絹さや	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸	米 麦 マロニー 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油	暑い夏がやってきまし た。総体も近づいてい ます。自分の力を存分 に発揮するために、生 活リズムを整え体調を 万全にして臨みましょ う。 * 下線の引いてある 料理は3年生のリクエ ストです。 ・7日 七夕には昔、「素餅 (さくべい)」といって、米 の粉と小麦粉を練って 細く伸ばしたものを、2 本縄のように合わせた 食べ物を作る習慣があ りました。七夕にそうめ んを食べる習慣は「素 餅」が変化したものと言 われています。 ・10日 「九重栗(くじゅうくり) かぼちゃ」は、ホクホク して甘味のあるかぼ ちゃです。 今月の地場産物 ≪佐倉産≫ ・米 ・人参 ・きゅうり ・かぼちゃ ・じゃが芋 ・とうもろこし ・玉ねぎ ≪八街産≫ ・小松菜 ・じゃが芋 ・枝豆 ≪石井さんの野菜≫ ・トマト ・なす ・玉ねぎ
2 (水)		キムチチャーハン レバーとポテトのごまあえ フルーツヨーグルト	819 37.3	豚肉 豚レバー	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 にら	長ねぎ にんにく バナナ パイナップル	米 じゃが芋 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
3 (木)		ハヤシライス いかくんサラダ 蒸しとうもろこし	801 28.9	豚肉 いかくん製	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリー	米 小麦粉 砂糖	菜種油 生クリーム	
4 (金)		わかめごはん なすのはさみ揚げ 肉じゃが煮 さくらんぼ (2個)	821 36.4	豚肉	牛乳 わかめ	人参 さや隠元	なす 長ねぎ 玉ねぎ さくらんぼ	米 麦 じゃが芋 澱粉 砂糖	菜種油 ごま	
7 (月)		七夕献立 金平ごはん ジャコサラダ そうめん汁 セタみずまんじゅう	810 29.5	豚肉 油揚げ なると	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 オクラ	ごぼう キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	米 麦 そうめん 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
8 (火)		シナモントースト ひじきのチーズマリネ ポークビーンズ 冷凍みかん	814 29.9	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ にんにく みかん	パン じゃが芋 砂糖	菜種油 マーガリン	
9 (水)		麦ごはん 焼きのり 焼きししゃも 切干大根のサラダ 肉団子スープ ハチミツレモンゼリー	751 29.9	豚肉 卵	牛乳 ししゃも のり	人参 小松菜	切干大根 きゅうり キャベツ 干し椎茸	米 麦 マロニー 澱粉	菜種油 ごま油 ごま	
10 (木)		夏野菜のカレーライス キャロットサラダ メロン	840 25.5	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ	人参 かぼちゃ トマト ピーマン	玉ねぎ きゅうり セロリー メロン	米 麦 砂糖	菜種油	
11 (金)		麦ごはん 鮭のマスタード焼き おかかサラダ おろし豚汁 ヨーグルト	813 35.8	鮭 豚肉 生揚げ 鰹節 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま油 マヨネーズ 生クリーム	
14 (月)		秋刀魚ごはん もやしとハムの和え物 冬瓜(とうがん)汁 八街の枝豆	753 31.3	秋刀魚 鶏肉 豆腐 ハム	牛乳	人参 小松菜	もやし きゅうり 冬瓜 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
15 (火)		なす入りスパゲティミートソース コーンフ레이크チキン コールスローサラダ ジョア(白ぶどう味)	850 42	鶏肉 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト パセリ	なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり	スパゲティ コーンフ레이크 パン粉 砂糖	菜種油 オリーブ油 マヨネーズ	
16 (水)		ビビンバ わかめスープ バナラアイス	847 34.1	豚肉 卵 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし えのきたけ 長ねぎ にんにく	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	

※材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

お知らせとお願い

・1学期の給食は、16日が最終です。17日は、弁当の持参をお願いします。

・夏休み中、白衣は学校で保管します。最後の給食当番の人は、給食終了後ただちに家に持ち帰り、洗濯して 18日に持参してください。ボタンのほつれ等がある場合は、修繕にご協力をお願いします。

夏を元気に過ごすための4か条

その1

朝食をしっかり食べる

1日3回、規則正しい食生活をしましょう。特に朝食は、体も心も目覚めさせてくれるので、毎日しっかり食べましょう。内容も、パンだけ、飲み物だけでは、必要な栄養がとれません。



その3

夏野菜を食べる

夏が旬の野菜は、疲労回復や汗で失った水分・ビタミンを補ってくれる働きがあります。きゅうり、トマト、なすなどの夏野菜をたっぷりいただきましょう。



その2

ビタミンB₁を多くとる

夏バテ予防には、主食・主菜・副菜がそろった食事が大切です。そして、糖質をエネルギーに変える働きをするビタミンB₁を多く含む食品(豚肉・ウナギ・納豆など)をとりましょう。疲労回復に効果があります。



その4

水分補給をしっかり

清涼飲料水には砂糖がたくさん入っていて、飲みすぎると食欲が減退し夏バテを招くことがあります。日常の水分補給には、水や麦茶などの甘くないものを、こまめに飲むようにしましょう。激しい運動時には、スポーツドリンクも上手に取り入れましょう。

みんなが自分で作る!『お弁当の日』



上中では、9月1日(月)始業式に『お弁当の日』を実施することになりました。これは単に、お弁当を持って来ればよい、ということではありません。作るの、皆さん自身です。皆さんは、今まで家庭科の授業等で食に関する様々なことを学んできました。これまで学習したことを生かして、できる限り自分自身の手で作ってください。この経験は、きっと、将来役に立つはずですよ。(詳細については、後日文書を配布します。)

* お弁当を作るにあたっての注意点 *

＜衛生面＞

- ・食中毒予防のため、生もの、腐敗しやすいものは避けましょう。
- ・調理前、調理中もこまめに手を洗いましょう。
- ・肉や魚、卵など、中心までしっかり火を通しましょう。
- ・前日に作ったものは、レンジなどで再加熱してから入れましょう。
- ・弁当箱に詰めるときは、箸などを使いましょう。(素手で詰めるのはやめましょう。)
- ・冷めてからフタをしましょう。
- ・できれば保冷剤を入れてきてください。

＜その他＞

- ・冷凍食品などを上手に利用しても良いです。
- ・家庭科で学習したこと(栄養バランス等)を生かしましょう。
- ・買い物から片づけまで、できる限り全て自分で行いましょう。
- ・当日の朝の部活動はありませんが、作る時間を考えて余裕をもって起床しましょう。

夏休み中に、どんな弁当にするか、各自計画を立ててください。
わからないことは、周りの人(家族や先生)に
どんどん聞きましょう!