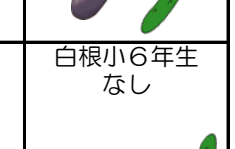
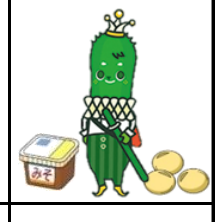
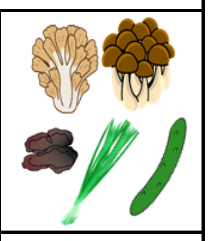
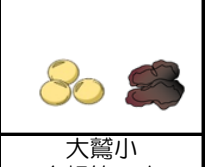
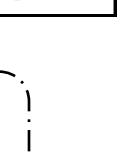
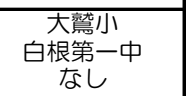
7･8月　給食こんだて予定表

給食目標　バランスよく食べよう

イラストは
その日の白根産です★

2023年7.8月　　☆がついているものは業者が納品します。　　白根学校給食センター（小学校・中学校）

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー(kcal) 食塩（g）	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
3日(月)	えだまめごはん	こめ					えだまめ	（小） 580 2.0 （中） 761 2.6	
	なつとんじる	じゃがいも		とうふ　ぶたにく みそ		にんじん　はねぎ	なす　ごぼう		
	さけチーズフライ	こむぎこ　パンこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ				
	ごまずあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日(火)	ごはん	こめ						（小） 588 2.0 （中） 738 2.4	
	たまごとレタスのスープ	でんぷん	ごまあぶら	とうふ　たまご		にんじん　はねぎ	コーン　レタス きくらげ　しめじ		
	チンジャオロース	さとう　でんぷん	あぶら	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ		
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日(水)	なつやさいカレー （むぎごはん）	こめ　むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら	ウインナー ぶたにく		にんじん	なす　たまねぎ ズッキーニ　トマト にんにく	（小） 659 2.1 （中） 869 2.8	
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		コーン　キャベツ きゅうり		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日(木)	ごはん	こめ						（小） 598 2.0 （中） 772 2.6	臼井小５年生 根岸小６年生 なし
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	はねぎ	だいこん		
	ししゃもフライ （小2・中3こ）	パンこ　こむぎこ	あぶら		ししゃも				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな	キャベツ きりぼしだいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日(金)	ごはん	こめ						（小） 628 2.0 （中） 773 2.3	臼井小５年生 根岸小６年生 白根第一中２年生 なし
	たなばたじる	そうめん		かまぼこ　とうふ		にんじん　こまつな	えのきたけ		
	なすとかぼちゃの そぼろあんかけ	さとう　でんぷん	あぶら	ぶたにく		かぼちゃ	なす　たまねぎ えだまめ　しょうが		
	きゅうりのあまから						きゅうり		
	たなばたデザート☆	さとう	あぶら		かんてん		ぶどう　レモン みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日(月)	うめごはん	こめ　でんぷん さとう					うめ	（小） 530 2.5 （中） 783 4.1	小林小５年生 なし
	もずくのみそしる			とうふ　みそ	もずく	はねぎ	えのきたけ		
	にぎすのなんばんづけ （小２・中３こ）	さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら		にぎす		しょうが　ねぎ		
	ごまびたし		ごま			ほうれんそう にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日(火)	ごはん	こめ						（小） 575 2.1 （中） 708 2.4	小林小５年生 白根小６年生 大通小２年生 なし
	なつやさいのたまごとじ	ふ　しらたき さとう		ぎゅうにく　たまご		にんじん さやいんげん	しょうが　なす たまねぎ　ごぼう		
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき				
	しおもみ						キャベツ　きゅうり		
	チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日(水)	ちゅうかふう あんかけライス （ごはん）	こめ　でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく　いか あさり うずらのたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ　はくさい しめじ	（小） 572 2.0 （中） 738 2.4	白根小６年生 なし
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり		
	すいか						すいか		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日(木)	ごはん	こめ						（小） 660 2.2 （中） 811 2.7	大通小６年生 なし
	なつやさいじる	じゃがいも		ベーコン　うちまめ みそ　とうふ		にんじん	なす　たまねぎ ごぼう		
	さばのみそに	さとう		さば　みそ			しょうが		
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日(金)	ごはん	こめ						（小） 623 2.1 （中） 774 2.4	大通小６年生 なし 
	にくじゃが	じゃがいも しらたき　さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず　みそ		にんじん	ごぼう		
	きゅうりおうじのあまずあえ	さとう			わかめ		みかん　きゅうり		
	かんそうこざかな	さとう　でんぷん			いわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日(火)	ごはん	こめ						（小） 597 2.0 （中） 740 2.3	
	のりふりかけ	さとう　でんぷん		かつおぶし	のり				
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご　とうふ みそ		こまつな	たまねぎ		
	じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも さとう　こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー(kcal) 食塩（g）	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
食育の日　～　ラッキーにんじんデー　「わふうじる」の中に☆の形のにんじんがはいっています　～									
19日(水)	おおむぎめん☆	おおむぎこ こむぎこ						（小） ５９４ 2.3 （中） ７６９ 2.5	
	わふうじる			とりにく　かまぼこ あぶらあげ	わかめ	にんじん　はねぎ	まいたけ　なめこ しめじ　きくらげ		
	いかのてんぷら	こむぎこ	あぶら	いか					
	かおりあえ	でんぷん　さとう				にんじん　しそ	キャベツ　きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日(木)	チーズいり ハヤシライス （むぎごはん）	こめ　むぎ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	ぎゅうにく ぶたにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ　にんにく マッシュルーム	（小） ６６１ 2.0 （中） ８６４ 2.8	
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ　きゅうり なつみかん		
	アーモンド		アーモンド						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日(金)	ごはん	こめ						（小） ６１５ 2.2 （中） ７４３ 2.8	
	ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン		
	あげぎょうざ	パンこ　こむぎこ さとう　でんぷん	あぶら	ぶたにく　とりにく		にら	キャベツ　たまねぎ ねぎ　しょうが		
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ　もやし きゅうり		
	ブルーベリーゼリー☆	さとう　でんぷん					ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8月									
28日(月)	マーボーライス （ごはん）	こめ さとう　でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ　ぶたにく だいず　みそ		にら	ねぎ　にんにく しょうが　しいたけ しめじ	（小） ６１０ 1.9 （中） ８０８ 2.4	小林小 大鷲小 根岸小 白根北中 なし
	そくせきづけ				くきわかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり		
	れいとうパイン☆	さとう					パイン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日(火)	ごはん	こめ						（小） ５４７ 1.9 （中） ７１３ 2.1	大鷲小 根岸小 白根北中 なし
	かきたまみそしる			たまご　とうふ みそ		こまつな	たまねぎ		
	ほしのハンバーグ トマトソースかけ	さとう　でんぷん じゃがいも	あぶら	ぶたにく　とりにく			たまねぎ　にんにく しょうが		
	わふうポテトサラダ	じゃがいも	あぶら				キャベツ　きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日(水)	ごはん	こめ						（小） ６５７ 2.0 （中） ８０８ 2.2	大鷲小 なし 
	チンゲンサイと ほたてのスープ			ほたて　とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし　きくらげ ねぎ		
	とりにくとだいずの アーモンドがらめ	でんぷん　さとう	あぶら アーモンド	だいず　とりにく			しょうが		
	コーンいりひたし					こまつな	もやし　コーン		
	ミルクデザート☆	さとう　でんぷん		ぎゅうにゅう					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
31日(木)	ごはん	こめ						（小） ５４７ 2.1 （中） ７０８ 2.6	大鷲小 白根第一中 なし
	キャベツのみそしる			なまあげ　みそ			キャベツ　えのきたけ		
	ますのしおこうじやき			ます					
	やさいきんぴら	じゃがいも　さとう こんにゃく	あぶら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※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。

７・８月の白根産

夏ばて予防

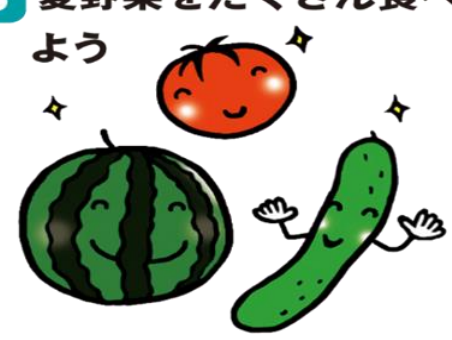
1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう

１日３回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは１日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

夏の食生活チェック

給食だより　7．8月

令和５年度　第４号
白根学校給食センター

　７月７日は『たなばた』です。年に１度だけ、夜に天の川を渡って「ひこぼし」と「おりひめ」が出会うことができるという伝説をもとにした「星祭り」の行事です。
　『たなばた』は食べ物ともいろいろな関係があります。朝、さといもの葉の上にたまったしずくで墨をすり、筆で字を書くと字が上手になるといわれたり、「おりひめ」が機を織る様子からそうめんを糸に見立てて食べたりします。また、天で仲良く暮らしていた２人が、天の瓜を間違って割ってしまい、瓜から出た水があふれて天の川ができたというお話もあります。
　７月７日の給食は『七夕献立』です。天の川に見立てた【そうめん】のお汁にしました。デザートも星がきらめくゼリーにしました。楽しんで食べてください。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

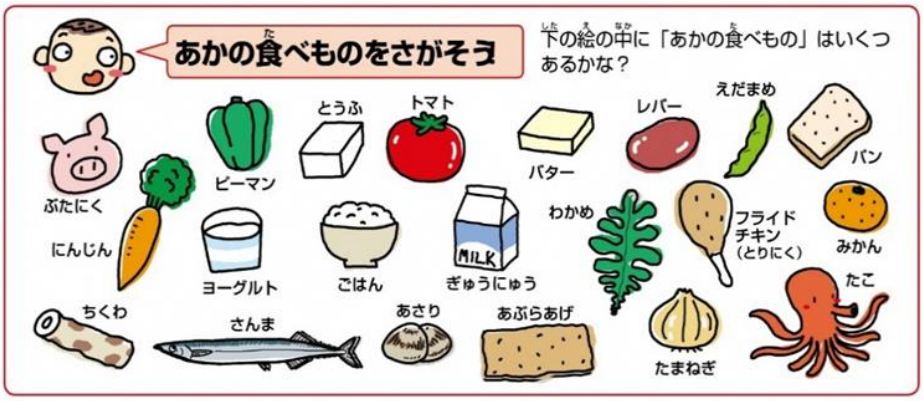
冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

バランスよく食べよう!

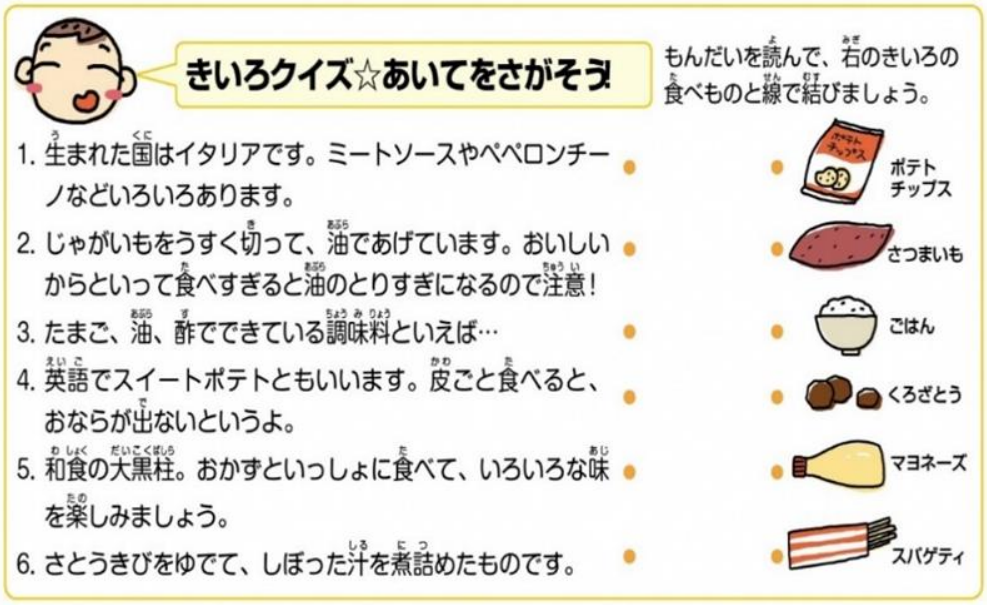
☆「あか」のたべものは体をつくるもの

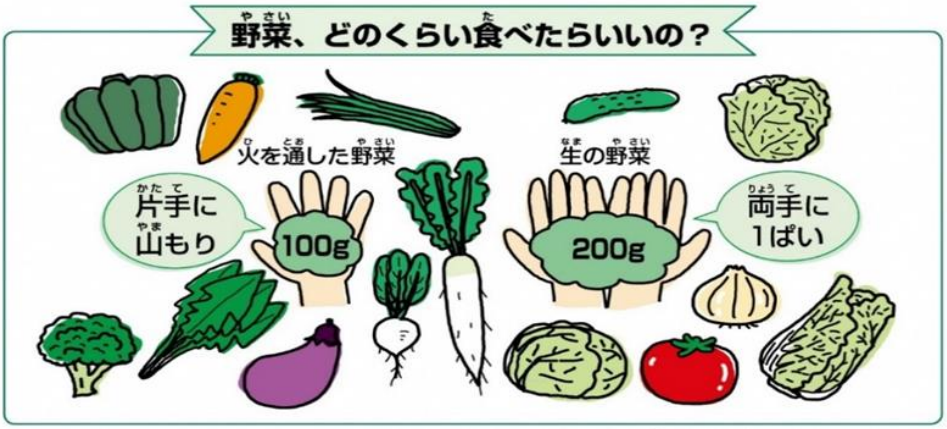
筋肉をつくったり、骨をつくったり、血のもとになったり、体をつくるもとになる



☆「きいろ」のたべものは力をつくるもの

体温をたもったり、体をうごかすための「エネルギー」になる



☆「みどり」のたべものは体をまもるもの

かぜなどのウィルスと戦ったり、皮ふを強くしたり、体の疲れをとってくれるもの