

今月のテーマ・・・燕の工業製品（洋食器）

小学校中学年と中学生の
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	7月3日	4日	5日	6日	7日
エネルギー	小 573 kcal 中 697 kcal	小 625 kcal 中 722 kcal	小 605 kcal 中 754 kcal	小 657 kcal 中 790 kcal	小 531 kcal 中 665 kcal
食塩相当量	小 1.4 g 中 1.6 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 3.3 g 中 4.0 g
献立と配膳の図	冷凍パイ のり酢和え いなだの照焼き ごはん ほとて入り夏のっぺい汁	めかぶの酢の物 マーマレードポーク 枝豆ごはん つみれ汁	春雨のごま炒め ますの塩焼き ごはん かぼちゃのみそ汁	七夕デザート ひじきのキラキラサラダ 枝豆コロッケ ごはん セタすまし汁	飲むヨーグルト きゅうりのツナサラダ チリコンカン チーズコッパン たまねぎのスープ
あかの食品	牛乳 ほとて 鶏肉 いなだ ツナ のり	牛乳 つみれ 豆腐 みそ 豚肉 めかぶ	牛乳 厚揚げ 大豆ペースト みそ ます 豚肉	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ ひじき ひよこ豆 海藻サラダめん ハム	飲むヨーグルト チーズ ベーコン 豚肉 豚しゃぶ レンズ豆 大豆 ツナ
きいろの食品	ごはん ジャがいも	ごはん マーマレード 春雨 さとう でんぷん	ごはん 春雨 ごま油 さとう ごま	ごはん 枝豆コロッケ 大豆油 さとう オリーブ油 赤いんげん豆 セタデザート	コッパン 米油
みどりの食品	ごぼう にんじん とうがん たけのこ きぬさや ししいたけ ほうれん草 もやし パイン	枝豆 にんじん だいこん 葉ねぎ しょうが きゅうり オレンジ	かぼちゃ たまねぎ きぬさや しょうが にんにく にんじん たけのこ こまつな キャベツ エリンギ	にんじん たまねぎ ほうれん草 ししいたけ きゅうり グリンピース	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく しょうが マッシュルーム トマト きゅうり
	10日	11日	12日	13日	14日
エネルギー	小 627 kcal 中 760 kcal	小 537 kcal 中 610 kcal	小 736 kcal 中 891 kcal	小 658 kcal 中 800 kcal	小 614 kcal 中 742 kcal
食塩相当量	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.3 g 中 1.6 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g
献立と配膳の図	和風 マカロニサラダ かんぱちそぼろ丼(ごはん) もずくのスープ	ブロッコリーのサラダ ほうれん草オムレツ キャロットピラフ ミネストローネ	フルーツの ヨーグルト和え トマみそカレー豚丼(ごはん) 季節の野菜添え	切干シナムル えび・いか入り海鮮春巻き ゆで中華めん マーポーラーメンスープ	わかめの酢の物 子持ちししゃも磯辺フライ ごはん キム肉じゃが
あかの食品	牛乳 もずく ベーコン 豆腐 鶏肉 かんぱちそぼろ ツナ かつお節	牛乳 レバー入りウインナー オムレツ ハム 鶏肉	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 えび いか ちりめんじゃこ みそ	牛乳 豚肉 子持ちししゃも 青のり わかめ
きいろの食品	ごはん ジャがいも さとう 米油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん マカロニ ジャがいも 米油	ごはん さとう でんぷん 大豆油 ゼリー	ゆで中華めん ごま油 でんぷん 春巻き 大豆油 ごま さとう	ごはん ジャがいも 米油 さとう 大豆油 春雨 パン粉
みどりの食品	ほうれん草 にんじん えのきたけ 長ねぎ たまねぎ しょうが 枝豆 きゅうり コーン	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト ほうれん草 ブロッコリー コーン 赤ピーマン	トマト たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんにく 枝豆 スッキーニ かぼちゃ さやいんげん みかん パイン 黄桃	にんにく しょうが もやし たけのこ たら 長ねぎ にんじん ししいたけ 切干大根 こまつな きゅうり	にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜キムチ きゅうり みかん
	17日	18日	19日	20日	21日
エネルギー	小 766 kcal 中 870 kcal	小 701 kcal 中 849 kcal	小 672 kcal 中 813 kcal	小 696 kcal 中 843 kcal	
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.0 g	小 3.4 g 中 3.9 g	
献立と配膳の図	シューチーズアイス 枝豆の ココロサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー	からし和え 鶏肉のレモン和え ごはん ごまみそ豚汁	ゆで枝豆 あじの薬味ソース ごはん 柳川風たまごとじ	ラタトゥイユ 鶏肉のハーブ焼き ごま丸パン かぼちゃの豆乳ポタージュ	
あかの食品	牛乳 豚肉 大豆 ハム	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 豚肉 鶏卵 あじ	牛乳 レバー入りウインナー 豆乳 鶏肉 ベーコン	
きいろの食品	麦ごはん ルウ 米油 シューチーズアイス	ごはん ジャがいも ごま でんぷん 大豆油 さとう	ごはん ジャがいも 米油 さとう でんぷん 大豆油 ごま油	ごま丸パン 米油 ルウ 米粉 オリーブ油 さとう	
みどりの食品	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト グリンピース しょうが にんにく りんご 枝豆 きゅうり コーン	だいこん にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ レモン パセリ もやし こまつな	にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しょうが 長ねぎ 枝豆	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ トマト なす 青ピーマン 黄ピーマン スッキーニ にんにく	

7月12日は「洋食器の日」

日本産の洋食器(スプーンなど)の95%が燕市で作られているということを知っていますか？給食で使っているスプーンももちろん、燕市で作られたものです。さらに、食缶や保温バット、食器、トレー、教室で使う配膳台など、給食に関する多くのものに燕市産の製品が使われています。

そして、東京オリンピック・パラリンピックの際には、燕製品の「おもてなしカトラリー」が、世界中の選手を支えました。

燕市の給食では、7月12日(7・1・2)の「洋食器の日」に、実際に使用された「おもてなしカトラリー」のスプーンで、給食を味わいます。

つくってみよう 給食レシピ トマみそカレー豚丼

【材料】4人分

- ごはん 4杯分
- 豚バラしゃぶしゃぶ用 250g
- トマト 小2個 (300g)
- たまねぎ 1個 (250g)
- きのこ 1/2パック (80g)
- しょうが(すりおろし) 小さじ1/2 (2g)
- にんにく(すりおろし) 小さじ1/2 (2g)
- カレー粉 大さじ1/2 (2g)
- ★みりん 小さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★さとう 大さじ1
- ★みそ 大さじ1
- ★しょうゆ 小さじ1
- みそ(仕上げ用) 大さじ1
- このきせつ やさい お好みの季節の野菜 適量

【作り方】

- ★の調味料を混ぜておく。
- 豚肉は3cmくらいの長さに切る。
- トマトは1cm角に切り、半分に分けておく。たまねぎは薄切り、きのこは石づきを取り、ほぐしておく。
- フライパンを熱し、豚肉とにんにく、しょうが、カレー粉を炒める。たまねぎ、きのこ、トマトの半量を加えて炒め、しんなりしたら、①の調味料を加える。
- 水分がなくなったら、残りのトマトを加えて少し炒め、みそを炒め合わせる。(お好みで、さらにカレー粉を加えてもおいしいです。)
- どんぶりにごはんを盛り、⑤をのせる。
- ゆでたり、揚げたりした季節の野菜をそえる。

「トマみそカレー豚丼」のレシピ動画も公開中☆

燕市は野菜もおいしい!!

給食では、地場産野菜をたくさん使っています。今月も、枝豆やたまねぎ、じゃがいも、きゅうり、ズッキーニなど、燕市でとれたおいしい野菜をいただきます。

今月のテーマ・・・おやつのとりの方、水分補給を考えよう

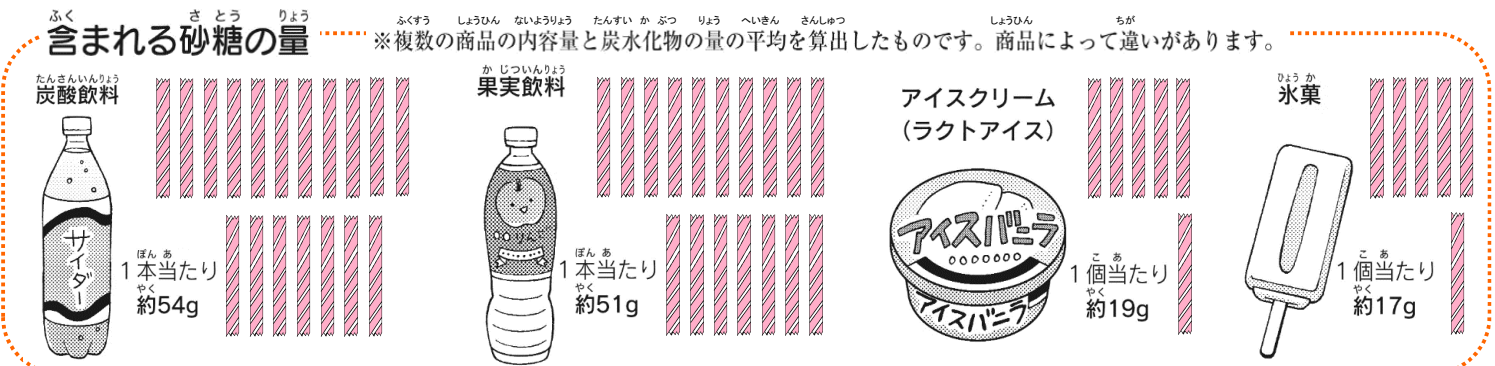
小学校中学年と中学生の
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金	
エネルギー					8月24日	25日
食塩相当量					小 704 kcal 2.1 g	小 769 kcal 2.4 g
献立と配膳の図	8月の予定(仮) 24日(木) 吉田中、分水中 給食開始 30日(水) 全小学校 給食開始、 吉田小5年なし 31日(木) 吉田小5年なし				じゃこきゅうり 豚肉の黒酢炒め ごはん かもうりのみそ汁	中学のみヨーグルト そくせき和え たらと大豆のチリソース ごはん じゃがいものみそ汁
あかの食品					牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆ペースト みそ 豚肉 ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ 豆腐 大豆ペースト みそ たら 大豆 塩昆布 ヨーグルト
きいろの食品					ごはん 米油 さとう ごま油	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 さとう ごま
みどりの食品					かもうり たまねぎ にんじん こまつな ごぼう しめじ さやいんげん きゅうり しょうが	にんじん 長ねぎ まいたけ しょうが にんにく たくあん きゅうり キャベツ
エネルギー	28日	29日	30日	31日		
食塩相当量	小 809 kcal 2.7 g	小 748 kcal 2.4 g	小 685 kcal 2.0 g	小 789 kcal 2.3 g	小 629 kcal 2.3 g	小 747 kcal 2.8 g
献立と配膳の図	星わかめのきんぴら さばのみそ煮 ごはん 塩麴スープ	きゅうりと鶏肉のごま酢和え レバーと高野豆腐のカレー揚げ ごはん あさり入りみそ汁	冷凍りんご カリボリ アーモンドサラダ 麦ごはん なすとトマトの ハヤシライス	中学のみミニフィッシュ 卵入りのパンサンスー しそ餃子ロール ゆで中華めん 鶏塩ラーメン スープ	8月31日は 野菜の日 旬の美味しい野菜を 味わって食べよう!!	
あかの食品	牛乳 鶏肉 豆腐 さば みそ 星わかめ ちくわ	牛乳 豆腐 あさり みそ 豚レバー 高野豆腐 鶏肉	牛乳 豚肉	牛乳 鶏肉 しそ餃子ロール 千切り卵 ハム ミニフィッシュ	旬の美味しい野菜を味わって食べよう!!	
きいろの食品	ごはん ごま油 さとう ごま	ごはん じゃがいも 大豆油 さとう ごま ごま油 でんぷん	麦ごはん じゃがいも ルフ 米油 アーモンド	ゆで中華めん ごま油 春雨 ごま さとう		
みどりの食品	とうがん にんじん えのきたけ しいたけ こまつな ごぼう さやいんげん	こまつな にんじん 長ねぎ えのきたけ 枝豆 きゅうり もやし しょうが	たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく トマト エリンギ キャベツ きゅうり りんご	キャベツ にんじん 長ねぎ だけのこ チンゲン菜 きくらげ しょうが にんにく きゅうり もやし		

夏の誘惑！冷たくて甘いおやつのとりに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲がなくなったりして、口当たりがよくて甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたり、さらに体がだるくなり、夏ばての原因になってしまいます。暑い時に飲むもの、食べるものに気を付け、元気に夏を乗り切りましょう。



夏を元気に過ごすための夏ばて対策

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。

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。

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。

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。

水分補給に適した飲み物

○

ふだんのは、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかき場合は、汗と一緒に失った塩分を補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

△

カフェイン入りのものに注意

カフェインには強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかき時は、コーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。