



# 給食だより



2020年

♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。  
 ♥👑のついているものは手袋をして、はいせんしましょう。  
 ♥13日(月)~17日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
 期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜幼稚園  
 ★豊浜小学校  
 ★豊浜中学校

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとなる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	
1 水	たこめし	豆腐のちぎり揚げ 野菜のごま酢あえ 半夏の団子	こめ さとう こんにやく でんぶん しらたまだ んご	あぶら ごま	たこ あぶらあげ とりにく とうふ あずき	ぎゅうにゅ う ひじき	にんじん ねぎ	えだまめ ほししいたけ ごぼう キャベツ もやし きゅうり	472 685 842
2 木	夏野菜の カレーライス	ツナとわかめのサラダ すいか	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅ う わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン なす すいか	462 670 824
3 金	冷やし中華	えびじゃこと大豆の から揚げ ゆでとうもろこし	ちゅうかめ ん さとう じょうしんこ	あぶら ごま	たまご ハム えび だいず	ぎゅうにゅ う	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	432 626 770
6 月	麦ごはん	タッカルビ風炒め わかめスープ 冷凍みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう		とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅ う わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ もやし みかん	442 640 787
7 火	ミルクパン	星形コロッケ 天の川サラダ 夏野菜のスープ 七タゼリー	パン コロッケ はるさめ さとう ゼリー	あぶら	ハム ウインナー いんげんま め	ぎゅうにゅ う	トマト にんじん オクラ	キャベツ きゅうり コーン なす たまねぎ エリンギ	449 650 800
8 水	ビビンバ	ゴーヤチップスと 大豆のからあげ ビーフンスープ	こめ むぎ さとう じょうしんこ はるさめ	あぶら ごま	ぎゅうにゅ う だいず うずらたま ご ぶたにく	ぎゅうにゅ う	ねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし ゴーヤ ほししいたけ	471 682 839
9 木	麦ごはん	さばの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 野菜のポン酢しょうゆあえ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅ う ちりめん じゃこ	にんじん	しょうが きりほしだいこん きゅうり もやし キャベツ コーン	475 688 846
10 金	コッペパン	鶏肉のすだちソースかけ にんじんサラダ 茎わかめのスープ ヨーグルト	パン じょうしんこ でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅ う わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ	すだち もやし たまねぎ きゅうり えのきたけ キャベツ	446 647 796
13 月	麦ごはん	さわらの照り焼き モロヘイヤ入りおひたし 豚汁	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごま	さわら ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅ う ちりめん じゃこ	モロヘイヤ にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう たまねぎ しめじ	436 632 777
14 火	米粉パン	きすのごましそ揚げ ごぼうのサラダ うずら卵のスープ ミニトマト	こめ パン こむぎこ でんぶん さとう	ごま あぶら	きす かまぼこ うずらたまご とうふ	ぎゅうにゅ う	しそ にんじん トマト ねぎ	ごぼう れんこ ん きゅうり コーン もやし ほししいたけ たまねぎ	442 641 788
15 水	肉もつこ	ねぶとのから揚げ こまつなともやしの おかかあえ 夏野菜のみそ汁	こめ さとう こんにやく じょうしんこ でんぶん じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅ う かまぼこ うずらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅ う ねぶと	にんじん こまつな かぼちゃ オクラ	ごぼう ほししいたけ えだまめ もやし なす たまねぎ	440 638 785

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとなる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	
16 木	麦ごはん	豆腐の中華煮 揚げきょうざ わかめと野菜のごま酢あえ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく きょうざ	ぎゅうにゅ う わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しめじ もやし ほししいたけ にんにく キャベツ きゅうり	466 676 831
17 金	カレーそば サンド	ポテトサラダ ふるさとスープ オレンジ	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゅ う	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり コーン セロリ キャベツ しめじ オレンジ	452 655 806
20 月	麦ごはん	鮭の塩焼き きゅうりとたこの酢の物 なすそうめん汁 冷凍みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも そうめん		さけ たこ あぶらあげ	ぎゅうにゅ う わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり なす しめじ みかん	426 617 759
21 火	レーズンパン	鶏肉のハーブ焼き キャベツとパインのサラダ 冬瓜とつみれのスープ	パン	あぶら	とりにく つみれ ベーコン	ぎゅうにゅ う	にんじん ねぎ	キャベツ パインアップル きゅうりしょうが しろろりたまねぎ ほししいたけ レーズン	423 613 754
22 水	親子豆ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 卵の花の炒り煮 アスパラのごま酢あえ	こめ むぎ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごま	だいず たまご おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅ う ししゃも あおのり	にんじん ねぎ グリーンアスパ ラガス	えだまめ ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし	445 645 793
27 月	鮭わかめ ごはん	高野豆腐の煮物 もやしの甘酢あえ ぶどう(デラウェア)	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	さけ こうやどう ちりめん じゃこ とりにく	ぎゅうにゅ う ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげ ん	えだまめ たまねぎ ほししいたけ きゅうり もやし ぶどう	420 608 748
28 火	コッペパン	白身魚のレモン漬け スタミナサラダ ミネストローネ	パン じょうしんこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	メルルーサ ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅ う	オクラ にんじん トマト	レモン たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ	430 624 768
29 水	麦ごはん	あじの薬味ソースかけ ピーマンのおひたし 夏野菜のみそ汁	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅ う ちりめん じゃこ	ピーマン かぼちゃ にんじん オクラ	ねぶかねぎ しょうが にんにく たまねぎ なす しめじ	462 669 823
30 木	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 小松菜とひじきのナムル ちりめんじゃこの佃煮	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅ う ひじき ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ こまつな	なす もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	439 636 782
31 金	トマトとなすの スパゲティ	かぼちゃフライ 海藻サラダ 冷凍パイン	スパゲティ さとう	あぶら ごま	いか ベーコン	チーズ ぎゅうにゅ う わかめ こん ぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす エリンギ キャベツ きゅうり パインアップル	421 610 750

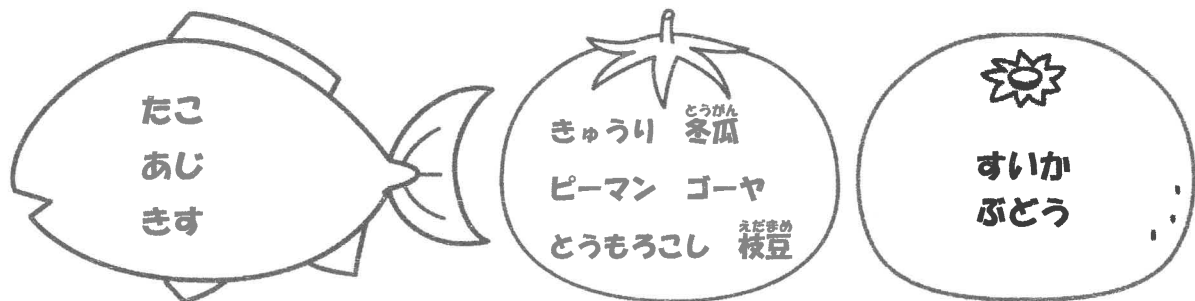
夏は、暑さで体がだるくなったり、食欲がなくなったりして、体調をくずしやすい季節です。早寝、早起きをして生活リズムを整え、しっかり朝ごはんを食べるようすることで、元気に夏を過ごすことができます。栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

小・中の2学期給食開始日は、  
8月20日(木)です。

# 食育だより 7月号

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

## しゅん あじ がつ しゅん しょくざい 旬の味 ~7月の旬の食材~



## 1 7月の行事食をお知らせします!

はんげしょう  
7月1日【半夏生】

「半夏生」とは雑節の一つで、夏至から11日目のことを言います。この日までに田植えを終わらせていないと「半夏半作」と言い、お米の収穫が半分になってしまうとされています。この「半夏生」にはたこを食べる風習があります。たこの足を根にみため、稲がしっかりと根を張るようにという願いが込められているそうです。また、田植えが無事に終わったことに感謝するとともに、つかれた体をいやすために、とれたばかりの小麦で作ったうどんやだんごも食べられています。給食では、半夏生にちなんだ給食が1日に登場します。



たなばた  
7月7日【七夕】



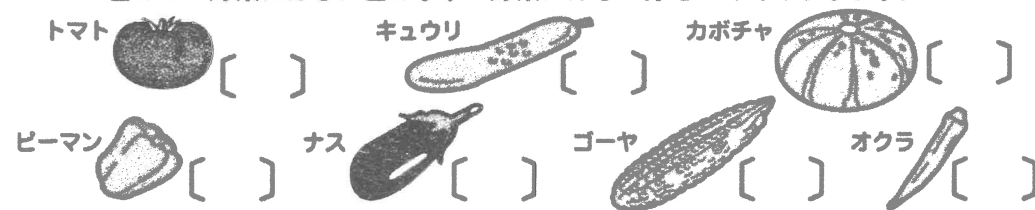
七夕は、琴座のベガと呼ばれる織姫星、わし座のアルタイルと呼ばれる彦星が、7月7日に天の川をはさんで一番光り輝いているように見えることから、中国でこの日を「一年に一度のめぐり合いの日」として、星を祭る行事として始まりました。

そうめんを糸に見立て、織姫のようにのはた織りや裁縫、芸事や書道などの上達を願ったと言われています。給食では、春雨を天の川にみだてた「天の川サラダ」と「七夕ゼリー」を取り入れています。

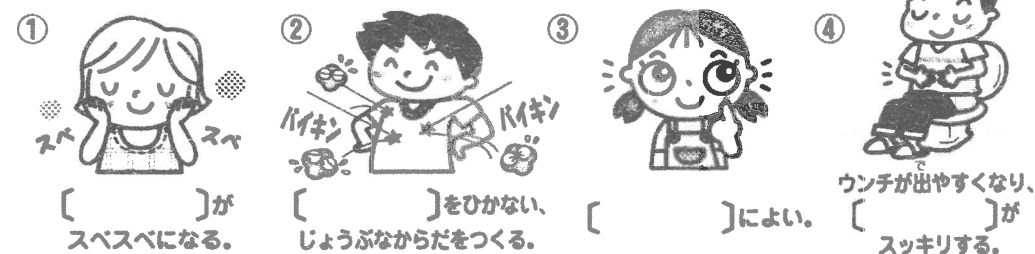
## 2 夏野菜クイズにチャレンジ!

夏には太陽の恵みを受けた、たくさんのおいしい野菜が食べられます。身の回りには野菜について調べながらクイズに答えてみましょう。

Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。次の( )の中には何が入るでしょうか? 絵をヒントに考えてみましょう。



① [ ]がスベスベになる。 ② [ ]をひかない、[ ]によい。 ③ [ ]によい。 ④ [ ]がウンチが出やすくなり、[ ]がスッキリする。

## 3 夏休みを元気に過ごすためには?

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じますが、暑さに負けない体を作るためには日頃の生活習慣が大切です。特に食欲が落ちやすい時期ではありますが、以下のことに気をつけて、これからの本格的な暑さに備えましょう。

## 夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <p>●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。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p>	<p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>
<p><b>こまめに水分をとります。</b></p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●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。</p>	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <p>●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p> <p>●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。</p>