

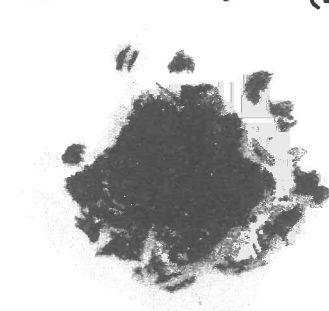


♡こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ♡めん類の日は、エネルギー量の関係でめんのを増やしパンがつかない学年があります。  
 ♡👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。  
 ♡11日(月)～15日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
 期間中の下線は香川県産の食材を使っています。

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になる食品(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 幼小中
		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 金	麦ごはん	鶏肉のから揚げ 小松菜とキャベツのレモン酢あえ 半夏の団子 ふりかけセレクト(おおか・のり)	こめ おおむぎ かたくりこ さとう だんご	あぶら	とりにく あずき かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	こまつな しょうが にんにく キャベツ レモン	547 670 804
4 月	スイート ロールパン (こ・小1.2年なし)	冷やしうどん メルルサのレモン酢あえ ゆで野菜の ごまドレッシングあえ 青りんごゼリー	パン うどん こめ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら ごま	メルルサ ハム	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな もやし	402 625 768
5 火	麦ごはん	鶏肉のごまみそかけ モロヘイヤいりおひたし キャベツのみそ汁	こめ おおむぎ さとう	ごま	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	モロヘイヤ にんじん はねぎ しょうが はくさい しめじ キャベツ	456 618 752
6 水	ビビンバ	枝豆の塩ゆで フルーツ白玉	こめ おおむぎ さとう 白玉だんご	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな にんにく もやし えだまめ みかんもも パイナップル	531 752 918
7 木	古代米いりご 飯	さわらのゆずしょうゆ焼き 天の川サラダ そうめん汁 七夕ゼリー	こめ さとう おおむぎ くるまい ゼリー はるさめ そうめん	あぶら	さわら あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ゆず きゅうり コーン しめじ たまねぎ	476 624 736
8 金	夏野菜カレー	ひじきのマリネ すいか	こめ おおむぎ さとう	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく たまねぎ なす コーン きゅうり すいか キャベツ	460 633 770
11 月	ドイツ 全粒粉パン	ウインナー ジャーマンポテト キャベツとりんごのサラダ ヨーグルト	パン じゃがいも さとう	あぶら	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	471 668 857
12 火	肉もつそ	さばのしお焼き ピーマンのおひたし 豆腐汁	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ さば かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん ピーマン はねぎ ごぼう しいたけ えだまめ もやし えのきたけ	457 623 735
13 水	麦ごはん	焼き豆腐のみそだれかけ 野菜の甘酢あえ 鶏肉とたけのこの煮込み 冷凍もも	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら	やき豆腐 とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ たけのこ もも	496 674 819
14 木	バター ロールパン (こ・小1.2年なし)	スパゲッティの なすミートソースかけ 海そうサラダ ココアビーンズ	パン スパゲッティ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく だいたい	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	にんにく たまねぎ なす セロリー キャベツ きゅうり コーン	367 654 807
15 金	麻婆丼	拌三糸(ハンサンスー) 小煮干しのレモン酢 いちごとみかんの 2色ゼリー	こめ さとう おおむぎ ゼリー かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ レモン	506 682 812

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になる食品(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 幼小中
		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	
19 火	麦ごはん	ギリシャ風ミートグラタン ごぼうのサラダ 英字マカロニスープ	こめ おおむぎ ポテト さとう マカロニ	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	459 638 776

### ビビンバ



### 材料

(4人分)

### 【肉炒め】

牛肉(豚肉) 150g  
にんにく 2g  
ごま油 小さじ1  
砂糖 大さじ1  
豆板じやん 小さじ1/3

### 【錦糸卵】

ねぎ 20g  
しょうゆ 大さじ1  
酒 大さじ1  
たまご 1個  
サラダ油 小さじ1  
塩 少々  
砂糖 少々

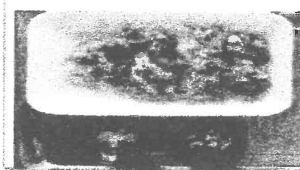
### 【野菜のナムル】

小松菜 130g (ほうれん草・ニラでもOK)  
にんじん 40g  
ごま 大さじ1  
ごま油 小さじ1/2

しょうゆ 大さじ1  
砂糖 小さじ1/3  
豆板じやん 小さじ1/5

### 肉炒め

①牛肉…小切り  
にんにく…みじん切り  
ねぎ…小口切り



②温めたフライパンに油を入れ、にんにくをいれ、肉を加えて色がかわるまで炒める。



③肉炒めの調味料を合せておき、味が全体になじむまで、さらに1～2分いためる。

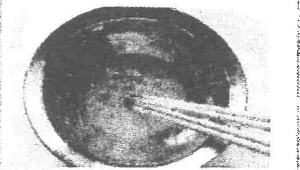


④肉に味がなじみ、汁気がなくなったらねぎを加える。ねぎがしんなりしたら火を止める。

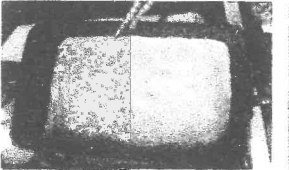


### 錦糸卵

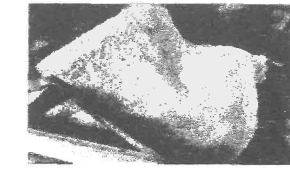
①卵に調味料を加えて混ぜ合わせ、フライパンを弱火で温める



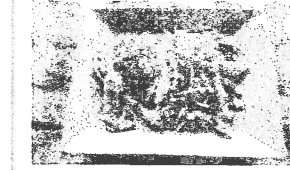
②油をうすくのぼして、卵を流し入れ、フライパンを回して表面がたいらになるようにする。



③卵のまわりが、かわき始めたら、うら返してうらめんを焼く。



④少しさまして、4～5cmの長さのせん切りにする。



### 野菜のナムル

①材料を切る  
こまつな…2cm  
にんじん…せん切り



②ボウルに入れラップを軽くかけてレンジで6分加熱する。もやしも忘れずに。  
③調味料を合わせておき、②に入れる。

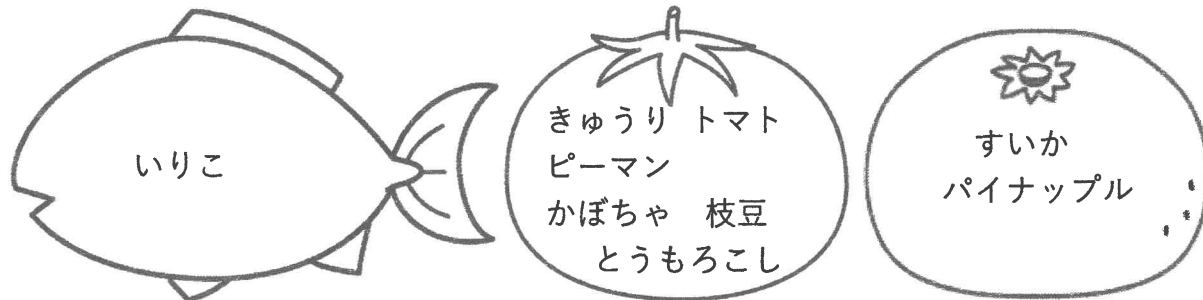


★★白いごはん、肉炒め、野菜のナムル、錦糸卵をのせ、ごはん混ぜながらいただきます。★★

# 食育だより 7月号

白ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人との距離がとれる時はマスクを外す、こまめに水分をとるなど無理をしないようにしましょう。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2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言われています。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、疲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。



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会ひの日」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、春雨を天の川にみためた「天の川サラダ」と「七夕ゼリー」を取り入れています。

## 2 夏休みを元気に過ごすためには？

休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<b>夏休みの食生活</b> <b>気をつけたいポイント</b>	<b>な</b> 何でも食べて丈夫な体をつくろう 	<b>つ</b> め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう 
<b>や</b> さい(野菜)をしっかり食べよう 	<b>す</b> いぶん(水分)補給をこまめにしよう 	<b>み</b> みんなで食事をする機会をつくろう 

## 3 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下のポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<b>のどが渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯！</b> 起きた時、入浴の前後、寝る前にも 	<b>汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに</b> スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩あめなど 
--	---

### 暑さを避けるポイント

<b>涼しい服装をする</b> 	<b>帽子や日傘の活用</b> 日陰へ移動する 	<b>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</b> 	<b>室内ではエアコンを使用する</b> こまめな換気も忘れずに 
---------------------	--------------------------------	------------------------------------	---