

2024年

7月

給食だより

♡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。
♡8日(月)～12日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。今月は🍷「かがわ印給食」です。
期間中の下線は香川県産の食材を使っています。
♡12日(金)は🍷 第1回「かんおんじデー」です。

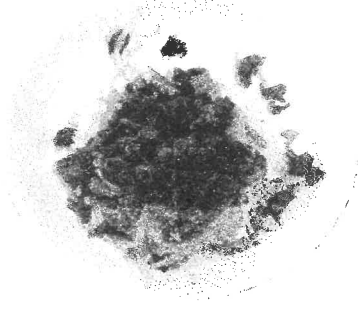
★大野原学校給食センター

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)	
			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月	こくとうパン	とりにくのこうみやき やさいのスープに はんげのだんご	パン さとう じゃがいも だんご	あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく あずき	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ
2火	むぎごはん	さばのスパイスやき キャベツのごまずあえ かぼちゃのみそしる	こめ おおむぎ レアシュ ガー	あぶら ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ はねぎ	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
3水	むぎごはん	とりにくのレモンペッパーやき きりぼしだいこんのハリハリサラダ ひじきとあつあげのもの	こめ おおむぎ レアシュ ガー さとう	ごまあぶら あぶら	とりにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり ごぼうしめじ しょうが
4木	ぶたどん	きゅうりのごまずあえ こにぼしのレモンず	こめ おおむぎ こんにやく レアシュガー	あぶら ごま	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ もやし コーン キャベツ きゅうり レモン
5金	わかめごはん	さわらのゆずしょうゆやき あまのがわサラダ そうめんじる たなばたゼリー	こめ ゼリー おおむぎ はるさめ そうめん レアシュガー	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
8月	きなこ あげハパン	とうがんとやさいのスープに ごぼうのサラダ ヨーグルト	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	きなこ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ とうが ん キャベツ ごぼう きゅうり
9火	むぎごはん	さわらのやくみソースかけ こまつなのドレッシングあえ なつやさいのみそしる しょうゆまめ	こめ おおむぎ レアシュガー	あぶら	さわら ハム あぶらあげ そらまめ	ぎゅうにゅう	こまつな かぼちゃ にんじん はねぎ	にんにく しょうが ねぶかねぎ もやし コーン たまねぎ なす
10水	なすいり まーぼーどん	かえりのごまあじ パンサンスー	こめ おおむぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	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 なす きゅうり キャベツ
11木	バターロールパン (こども園、小1,2年なし)	ひやしうどん ゴーヤとだいずのあげに ゆでやさいとツナのサラダ れいとうもも	パン うどん こめ さとう	あぶら ごま	だいず まぐろ	ぎゅうにゅう かえり	はねぎ にんじん	ゴーヤ きゅうり キャベツ もも
12金	ぎゅうぎゅう チャーハン	ハモのカレーあげ かんおんじサマーサラダ おいり	こめ さとう じゃがいも おいり	あぶら	ぎゅうにゅう ハモ ハム	ちりめん ぎゅうにゅう	はねぎ オクラ にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり コーン
16火	全国味めぐり 埼玉県 むぎごはん	ゼリーフライ キャベツとコーンのサラダ まゆだんごいりみそしる	こめ おおむぎ だんご	あぶら	フライ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり キャベツ コーン だいこん しめじ

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)	
			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
17水	なつやさい 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	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす コーン すいか きゅうり キャベツ
18木	さんしょく ごはん	もやしのドレッシングあえ とんじる	こめ おおむぎ さとう こんにやく さつまいも	あぶら	とりにく こうやどう ふ たまご ハム	ぎゅうにゅう	はねぎ さやいんげ ん にんじん	しょうが きゅうり もやし ごぼう だいこん

ビビンバ

材料 (4人分)



【肉炒め】

牛肉(豚肉)	150g	ねぎ	20g
にんにく	2g		
(調味料)			
ごま油	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1	酒	大さじ1
豆板じゃん	小さじ1/3		

【錦糸卵】

たまご	1個
サラダ油	小さじ1
(調味料)	
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)	もやし	120g	
にんじん	40g				
(調味料)					
ごま	大さじ1	しょうゆ	大さじ1	砂糖	小さじ1/3
ごま油	小さじ1/2	豆板じゃん	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
ため、肉を加えて色が
変わるまで炒める。
- 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
てまぜ合わせ、フライ
パンを弱火で温める
- ②油をうすくのばして、
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、4～5
cmの長さのせん切り
にする。

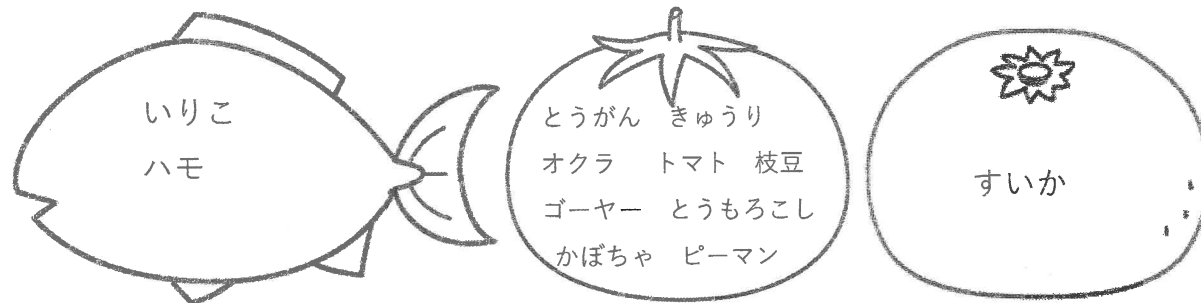
- 野菜のナムル
- ①材料を切る
こまつな…2cm
にんじん…せん切り
- ②ボウルに入れラップを軽くかけてレン
ジで6分加熱する。
- ③調味料を合せておき、②に入れる。
- ★★白いごはん、肉炒
め、野菜のナムル、錦糸卵
をのせ、ごはん混ぜなが
らいただきます。★★

食育だより 7月号

7月に入り、夏本番を迎えています。暑くなると、疲れやすく食欲が落ちることもあります。食欲がないからと、食事をぬいたり、冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎてしまったりすると、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、規則正しい生活をして、暑さに負けずに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～

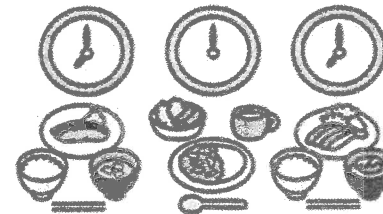


2 暑さに負けず夏を元気に過ごそう！

暑い時にも、栄養バランスのとれた食事をしっかりとって、1学期のしめくくりをしましょう。

夏を元気に過ごすには

★朝昼夕の3食を規則正しくとろう。



朝ごはんは1日を元気に過ごすもとになります。忘れずきちんと食べましょう。

習い事で、夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなど、遅い時間にたくさん食べ過ぎることのないように工夫しましょう。

★早寝早起きをして、昼間は体を動かそう。



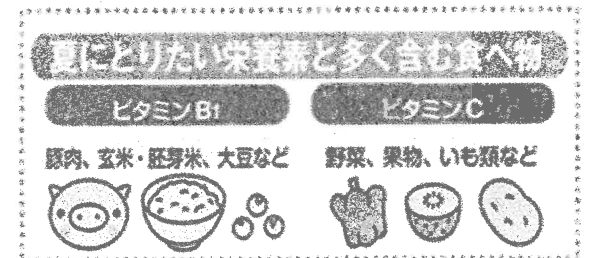
夜ふかしをすると、次の日の朝、起きづらいことがあります。早く寝ることを心がけましょう。

また、寝る前の夜食は、エネルギーのとりすぎになったり、次の日の朝ごはんが食べづらかったりする原因になりますので、夜食はとらないようにしましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。



夏野菜など、旬の食材を取り入れて食べましょう。

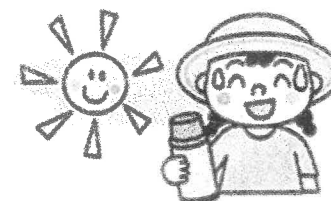


★冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。



食べ過ぎるとおなかをこわしたり、食欲がなくなることがあります。夏バテの原因になることもありますので、冷たいもののとり過ぎには注意をしましょう。

★こまめな水分補給を心がけましょう。



暑いときは、のどがかわく前に、こまめに水分をとるようにしましょう。水分補給としてとるものは、水やお茶にするとよいです。汗をたくさんかいたときには、塩分もいっしょに取るようにしましょう。

1 全国味めぐりについて

7月は、埼玉県の特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

きょうどりょうり 郷土料理

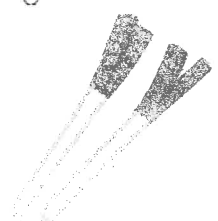


～埼玉県の郷土料理・特産物～

埼玉県の郷土料理の「みそポテト」は、秩父地方に古くから伝わる料理です。畑作がさかんな秩父地方では収穫したじゃがいもをいりて焼き、みそだれをぬって食べていたのが始まりとされており、農作業の合間の小腹が空いたときに軽食やおやつとして食べられてきたそうです。

埼玉県にちなんだ給食は16日（火）に登場します。お楽しみに！

とくさんぶつ 特産物



埼玉県は、関東平野の内部にあり、東京都に隣接する都市として知られています。県内には、日本最大級の河川である利根川が流れており、自然に恵まれている県でもあります。埼玉県深谷市は、2024年7月から発行される一万円札のデザインとなっている渋沢栄一の出身地でもあります。埼玉県は、全国的にも快晴日が多く風水害が少ない県として知られており、多彩な農産物が栽培されています。その中でも特産物として有名なものは、深谷ねぎや里芋があります。