



給食だより



2024年

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	たこめし	たちうおのからあげ やさいのポンずあえ はんげのだんご	こめ むぎ さとう しらたまだんご	あぶら	たこ あぶらあげ たちうお かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ コーン すだち
2火	こめこパン	みそポテト ねぎいりサラダ やさいのトマトスープに	こめこパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	ハム とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ねぶかねぎ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ
3水	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりとたこのすのもの じゃがいものみそしる あじつけのり	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく たこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり しめじ
4木	なつやさい カレーライス	あまのがわサラダ しろみざかなとゴーヤのからあげ たなばたゼリー	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん じょうしんこ たなばたゼリー	あぶら	ぶたにく ハム メルルーサ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく なす たまねぎ しめじ えだまめ コーン キャベツ きゅうり しょうが ゴーヤ
5金	こくとうパン	とりにくのてりやき にんじんサラダ とうがんのスープに ミニトマト	パン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	とりにく まぐろ ソーセージ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ とうがん しめじ
8月	わかめごはん	きすのごましそあげ きゅうりもみ けんちんじる	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう こんにゃく	ごま あぶら	きす とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	しそ にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ ごぼう
9火	ぜんりゅうふんパン	とりにくのすだちソースかけ かいそうサラダ ミネストローネ すいか	パン さとう じょうしんこ でんぶん マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ウインナー いんげんまめ	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 トマト	すだち セロリ キャベツ たまねぎ エリンギ すいか
10水	むぎごはん	さばのゆうあんやき モロヘイヤいりおひたし きわかめのきんぴら	こめ むぎ こんにゃく さとう	ごま あぶら	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きわかめ	モロヘイヤ にんじん さやいんげん	ゆず キャベツ ごぼう ほししいたけ
11木	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 むぎ さとう じゃがいも おいり	あぶら	ぎゅうにく ハム ハモ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ	にんにく たまねぎ きゅうり コーン
12金	トマトとなすの スパゲティ	ピーマンとじゃこのごまあえ きなこビーンズ ヨーグルト	スパゲティ さとう	あぶら ごま	ベーコン だいず きなこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす エリンギ キャベツ

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

- ♥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。
- 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 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
16火	レーズンパン	すずきのバジルフライ パンサンスー ちゅうかふうスー れいとうみかん	パン はるさめ さとう	あぶら ごま	さかな ハム とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ みかん
17水	むぎごはん	あじのやくみソースづけ ごしきあえ ふしめんじる	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう ふしめん	あぶら ごま	あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん ねぎ	ねぶかねぎ もやし しょうが にんにく コーン たまねぎ えのきたけ
18木	さんしよく まぜごはん	ゆでとうもろこし なつやさいのみそしる	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ かぼちゃ オクラ	しょうが なす えだまめ とうもろこし たまねぎ しめじ

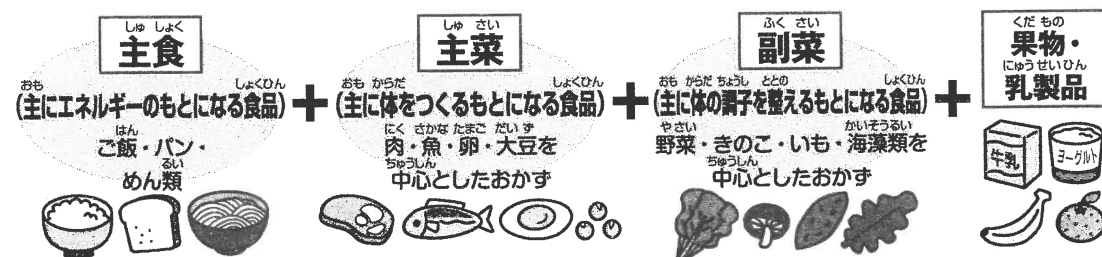
夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。 昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。

栄養のバランスを考えよう！



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムはじょうぶな骨をつくるのに欠かせない栄養素です。夏休みには、これらのカルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

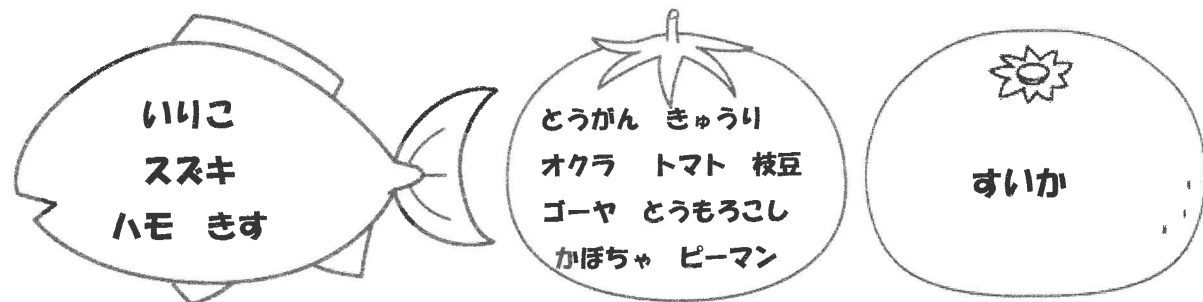


食育だより 7月号

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。

旬の味 ～7月の旬の食材～

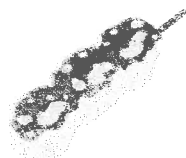


1 ぜんごくあじ 全国味めぐりについて

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。

さいたまけん きょうどりょうり とくさんぶつ ～埼玉県の郷土料理・特産物～

きょうどりょうり 郷土料理



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2日（火）に登場します。お楽しみに！

とくさんぶつ 特産物



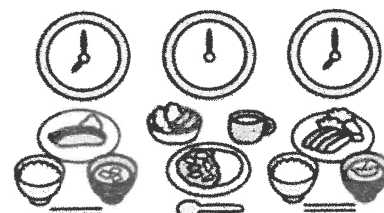
埼玉県は、関東平野の内部にあり、東京都に隣接する都市として知られています。県内には、日本最大級の河川である利根川が流れており、自然に恵まれている県でもあります。埼玉県深谷市は、2024年7月から発行される一万円札のデザインとなっている渋沢栄一の出身地でもあります。埼玉県は、全国的にも快晴日が多く風水害が少ない県として知られており、多彩な農産物が栽培されています。その中でも特産物として有名なものは、深谷ねぎや里芋があります。

2 あつ ま なつ げんき す 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。忘れずにきちんと食べましょう。

暑い事で、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。



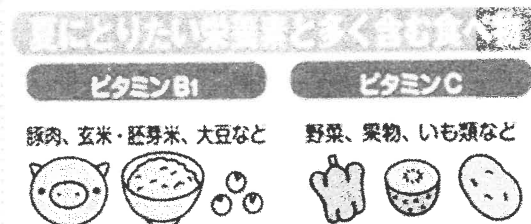
夜ふかしをすると、次の日の朝、起きづらいことがあります。早く寝ることを心がけましょう。

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。

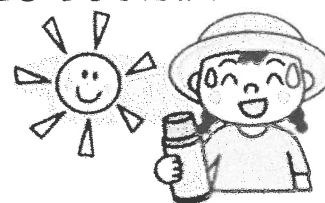


★冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。



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、塩分もいっしょにとるようにしましょう。