

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
1日 (火)	牛乳	牛乳	米、麦	ゆかり		
	ゆかりごはん		米、麦	ゆかり		
	パパイヤの煮つけ	豚肉、昆布、厚揚げ	三温糖 なたね油、小麦粉、でん粉、パン粉、コーン粉	パパイヤ、大根、人参、椎茸、こんにやく	しょうゆ、みりん、酒、塩	
	小あじのから揚げ	小あじ		白菜、きゅうり、もやし、シイタケ、液	しょうゆ、米酢	
2日 (水)	野菜のおかかあえ	白かまぼこ、糸削り				
	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん		米、麦	にがうり、人参	塩、しょうゆ	
	●ゴーヤチャンプルー(卵)	豆腐、ツナフレーク、液卵、脱脂粉乳	米油	冬瓜、ごぼう、椎茸、生姜、ねぎ、こんにやく	みそ	
3日 (木)	冬瓜とごぼうの汁	豚肉	水あめ、砂糖			
	給食のり	のり、煮干、かつお				
	牛乳	牛乳				
	ひじきごはん	ひじき、油あげ、豚肉		人参、椎茸、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、塩	
4日 (金)	魚の塩麹焼き	さば			塩麹	
	野菜のごまあえ	ささみ、かんでん	三温糖、すりごま、白ごま	小松菜、大根、人参、きゅうり	しょうゆ、米酢	
	くだもの			みかん	塩	
	牛乳	牛乳	強力粉、ツブニユ糖、ツブニユ糖			
7日 (月)	バーガーパン(乳)	脱脂粉乳				
	ハンバーグ	鶏肉	パン、サラダ油、砂糖、でん粉	玉葱	ケチャップ、ウスターソース	
	ヌードルスープ	鶏肉、ペーコン、白インゲン	小麦粉、小麦粉、じゃがいも	人参、玉葱、セロリ	しょうゆ、こしょう、塩	高原小4年 6年欠食
	野菜のソテー	豚肉	マーガリン、米油	小松菜、キャベツ、しめじ、コーン、白菜	塩、こしょう	
8日 (火)	スライスチーズ	チーズ				
	牛乳	牛乳	米、麦			
	わかめごはん	わかめ	米油	切干大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし	塩、しょうゆ、みりん	
	切干大根と野菜の炒め	厚揚げ、ツナフレーク	じゃがいも、玉葱、米粉、大豆油、砂糖、パン粉、小麦粉、でん粉、菜種油	玉葱、キャベツ、ねぎ、椎茸	塩	
9日 (水)	星型コロツケ	豚肉	でん粉、水あめ、	椎茸、冬瓜、生姜、ねぎ	しょうゆ、塩、みりん、	
	あさりと魚ソーメン汁	ささみ、いとよりだい、あさり				
	牛乳	牛乳	米、麦、米油、	人参、椎茸、ごぼう、竹の子、からし菜	しょうゆ、みりん、酒	
	炊き込みごはん	豚肉、油揚げ	三温糖	生姜	しょうゆ、みりん、酒	
10日 (木)	魚の生姜焼き	さんま	三温糖	オクラ、大根、人参、きゅうり	しょうゆ、米酢、塩	
	オクラときゅうりのあえもの	ツナフレーク、糸削り節	上新粉、砂糖、でん粉、白玉粉	よもぎ		
	よもぎもち	小豆				
	牛乳	牛乳	小麦粉、米油、ごま油	人参、玉葱、椎茸、きくらげ、にんにく、生姜	塩、みそ、豆板醤、しょうゆ、	
11日 (金)	マーボーラーメン	豚肉	大豆油、小麦粉、でん粉、砂糖	竹の子、人参、玉葱、枝豆	塩	
	五目豆腐	大豆、豆腐、すり身、ひじき	三温糖、ごま油、白ごま	赤うり、きゅうり、人参	しょうゆ、米酢、塩	
	●カミカミあえ(イカ)	するめイカ、そでイカ		みかん		
	くだもの					
14日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん	かまぼこ、豚肉	米油、でん粉、ごま油	人参、玉葱、きくらげ、竹の子、白菜、にんにく	しょうゆ、豆板醤	
	豚肉と野菜の炒め	めばち、納豆	じゃがいも	トマト、冬瓜、生姜	しょうゆ、塩	
	魚とトマトのスープ	納豆		メロン		
14日 (月)	くだもの					
	牛乳	牛乳	強力粉、ツブニユ糖、ツブニユ糖	人参、玉葱、アピーマン、キャベツ、にんにく、コーン	こしょう、塩	
	食パン(乳)	牛肉	米油、マーガリン	人参、玉葱、セロリ	しょうゆ、塩	
	牛肉と野菜のソテー	昆布、いんげん豆、液卵、鶏肉	じゃがいも、でん粉	トマト、セロリ	ケチャップ、	
14日 (月)	卵とトマトのスープ(卵)	昆布、いんげん豆、液卵、鶏肉	小麦粉、パン粉、なたね油			
	まぐろフライ	まぐろ	はちみつ			
	はちみつ					
	牛乳	牛乳	米、麦	人参、玉葱、なす、冬瓜、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、	マドラスカレール、塩	
14日 (月)	麦ごはん	鶏肉、牛肉、大豆、豚肉	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、米油、小麦粉、ラード、上白糖	人参、玉葱、なす、冬瓜、かぼちゃ、ピーマン、にんにく、	カレー粉、チャツネ(リンゴ)、ウスターソース	
	夏野菜カレー	たまご	三温糖	らっきょう、切干大根、きゅうり、	米酢、塩、しそ粉	
	ゆでたまご(卵)	糸削り				
	切干大根と胡瓜の酢の物					

15日 (火)	牛乳 麦ごはん 豆のチリソース煮 魚の中華スープ くだもの スナックアーモンド	牛乳 豚肉、牛肉、大豆、金時豆、ひよこ豆 さけ、 アーモンド、サラダ油、なたね油	米、麦 米油、小麦粉、砂糖、でん粉 春雨、でん粉	人参、玉葱、ピーマン、にんにく、玉葱 椎茸、白菜、長ねぎ、生姜 ぶどう	ケチャップ、トマトソース、 チリソース、チリパウダー、 パプリカ粉、チリミックス、 ウスターソース、カレー粉 しょうゆ、塩
16日 (水)	牛乳 和風スパゲティ チキンのトマトソースかけ にがうりの洋風梅肉サラダ さつま大福(乳)	牛乳 ツナフレーク、豚肉、のり 鶏肉 ささみ、かんでん 牛乳	小麦粉、米油、オリーブ油 でん粉、砂糖 三温糖、オリーブ油 餅粉、砂糖、さつま芋、サラダ油、 でん粉	人参、玉葱、きくらげ、しめじ、長ねぎ、ピーマン トマト、 にがうり、きゅうり、大根、梅肉、 シークワーサー液	しょうゆ、塩 こしょう、にんにく、トマトソース 塩、 塩、
17日 (木)	牛乳 麦ごはん へちまの中華炒め 魚のもずくあんかけ 冬瓜のすまし汁(あさり)	牛乳 豆腐、豚肉 グルゴン、もずく あさり、豚肉、白かまぼこ	米、麦 米油、砂糖、ごま油、でん粉 小麦粉、でん粉、なたね油 こんにやく	へちま、人参、玉葱、椎茸、にら きゅうり 冬瓜、生姜、ねぎ	みそ、みそ、みりん、豆板醤 しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、塩
18日 (金)	牛乳 メキシカンライス 魚のチーズ焼き(乳) ひじきのサラダ アゼロラソレベ	牛乳 鶏肉、ペーコン ホキ、チーズ ひじき、ツナフレーク、海藻ミックス アゼロラ果汁	米、麦、米油 砂糖、オリーブ油 砂糖、	人参、玉葱、コーン、きくらげ、 ピーマン、マッシュルーム きゅうり、レモン、赤うり、梅肉 アゼロラ果汁	カレー粉、酒、塩 トマトソース 塩、米酢

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。

○今月の調味料分解食材

- ※醤油 (大豆 小麦粉 食塩)
- ※米酢 (米 アルコール)
- ※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料)
- ※みりん (もち米 米麴 アルコール 糖類)
- ※トマトソース缶 (トマト、サラダ油)
- ※豆板醤 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)
- ※カレー粉(小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード オニオン にんにく とまと りんご 食塩 砂糖 酸味料)
- ※カレー粉 (ターメリック コリアンダー クミン)
- ※チリミックス (小麦粉 トマト でん粉菜 砂糖 玉葱 チリペッパー パプリカ粉)
- ※チリソース (トマト 玉葱 ニンニク 砂糖 酢 香辛料)
- ※みそ (大麦 大豆 食塩 酒かす)
- ※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩 砂糖 酸味料 香辛料(とうがらし、こしょう))
- ※ホットソース (唐辛子 蒸留酢 食塩)
- ※ウスターソース (玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん 醸造酢 砂糖 食塩 香辛料)
- ※チリパウダー (赤唐辛子 蒸留酒 食塩)
- ※パプリカ粉 (パプリカ)
- ※塩こうじ(米こうじ 食塩 酒かす)
- ※チャツネ(水あめ りんご ブドウ糖 香辛料 デーツ 食塩)

## 給食だより

(毎月19日は食育の日)

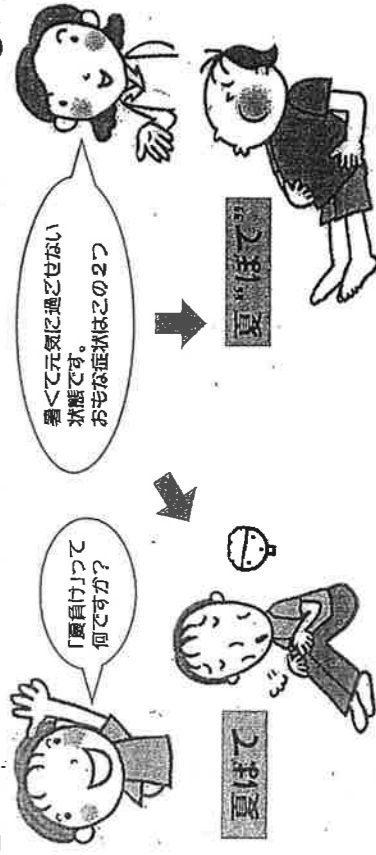


平成26年  
7月号

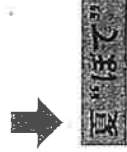
学校

梅雨も明けてほっとする間もなく、暑さが続く毎日です。間もなく夏休みが始まりますが、7月は夏休み前の学習の締めくくりの月でもあります。暑さ負けず、食欲を落とさず、学習、運動、そしてプールでの水泳もしっかりできるよう体調をととのえましょう。

## 夏に負けないからだをづくりましょう



暑くて元気に過ごせない状態です。お母さん、症状はこの2つ



夏ばて



夏ばて

食欲がなく、下痢をくり返している。動くことができない。やせてしまう。	症状	太ってしまう。動きが鈍くなり、だるい。つかれやすい。
●1日の食事が3回から2回になることが多い。	原因	●食べすぎてしまう。(とくにのど越しのよい冷たいジュースやアイス、あぶらっぽいおやつなど) ●運動や外遊びをしない。 ●クーラーのきいた部屋でゴロゴロして、ゲームばかりしている。

## どうならないための夏の生活



暑くなる前の夏の朝顔を服用しよう。「早寝早起きは三夏の種」ですよ!

早起きしよう!

朝・昼・夕 3食きちんと 毎日元気に運動しよう!

高熱は花火大会と夜間の行事が楽しくなる夏ですが、「早寝早起き元気な子」です。夜あかしはすば、決めた時間に合わせて休むようにしましょう。



曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	欠食
1日 (火)	牛乳	牛乳	米、麦	ゆかり		
	ゆかりごはん					
	ハンパイヤの煮つけ	豚肉、昆布、厚揚げ	三温糖 なたね油、小麦粉、でん粉、パン粉、コーン粉	パパイア、大根、人参、椎茸、こんにやく	しょうゆ、みりん、酒、塩	美東中2年 欠食
	小あじのから揚げ 野菜のおかかあえ	小あじ 白かまぼこ、糸削り		白菜、きゅうり、もやし、シイタケ、液	しょうゆ、米酢	
2日 (水)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん		米、麦			
	●ゴーヤーチャンプルー(卵)	豆腐、ツナフレーク、液卵、脱脂粉乳	米油	にがうり、人参	塩、しょうゆ	
	冬瓜とごぼうの汁 給食のり	豚肉 のり、煮干、かつお	水あめ、砂糖	冬瓜、ごぼう、椎茸、生姜、ねぎ、こんにやく	みそ しょうゆ、みりん、	美東中欠食
3日 (木)	牛乳	牛乳				
	ひじきごはん	ひじき、油あげ、豚肉		人参、椎茸、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、塩	
	魚の塩麹焼き	さば			塩麹	
	野菜のごまあえ くだもの	ささみ、かんてん	三温糖、すりごま、白ごま	小松菜、大根、人参、きゅうり みかん	しょうゆ、米酢 塩	美東中2年 欠食
4日 (金)	牛乳	牛乳	強力粉、ツブエー糖、ツブエー糖			
	ハーガパン(乳)	脱脂粉乳		玉葱	ケチャップ、ウスターソース	
	ハンバーグ	鶏肉	パン、サラダ油、砂糖、でん粉	人参、玉葱、セロリ	しょうゆ、こしょう、塩	
	ヌードルスープ 野菜のソテー スライスチーズ	鶏肉、ベーコン、白インゲン 豚肉 チーズ	小麦粉、小麦粉、じゃがいも マーガリン、米油	小松菜、キャベツ、しめじ、コーン、白菜	塩、こしょう	
7日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	わかめごはん	わかめ	米油	切干大根、人参、小松菜、キャベツ、もやし	塩、しょうゆ、みりん	
	切干大根と野菜の炒め	厚揚げ、ツナフレーク	じゃがいも、玉葱、米粉、大豆油、 砂糖、パン粉、小麦粉、でん粉、 菜種油	玉葱、キャベツ、ねぎ、椎茸	塩	
	星型コロツケ あざりと魚ソーメン汁	豚肉 ささみ、いとよりだい、あざり	でん粉、水あめ、	椎茸、冬瓜、生姜、ねぎ	しょうゆ、塩、みりん、	
8日 (火)	牛乳	牛乳	米、麦、米油、 三温糖			
	炊き込みごはん	豚肉、油揚げ		人参、椎茸、ごぼう、竹の子、からし菜	しょうゆ、みりん、酒	
	魚の生姜焼き	さんま		生姜	しょうゆ、みりん、酒	
	オクラときゅうりのあえもの ミニトマト よもぎもち	ツナフレーク、糸削り筋 小豆	オクラ、大根、人参、きゅうり とまと よもぎ		しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、米酢、塩	
9日 (水)	牛乳	牛乳	上新粉、砂糖、でん粉、白玉粉			
	マーボーラーメン	豚肉	小麦粉、米油、ごま油	人参、玉葱、椎茸、さくらげ、にんにく、 生姜	塩、みそ、豆板醤、しょうゆ、 塩	
	五目豆腐	大豆、豆腐、すり身、ひじき	大豆油、小麦粉、でん粉、砂糖	竹の子、人参、玉葱、枝豆	塩	
	●カミカミあえ(イカ) くだもの	するめイカ、そでイカ	三温糖、ごま油、白ごま	赤うり、きゅうり、人参 みかん	しょうゆ、米酢、塩	
10日 (木)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん		米油、でん粉、ごま油	人参、玉葱、さくらげ、竹の子、白菜、 にんにく	しょうゆ、豆板醤	
	豚肉と野菜の炒め	かまぼこ、豚肉	じゃがいも	トマト、冬瓜、生姜	しょうゆ、塩	
	魚とトマトのスープ 納豆 くだもの	めばち、 納豆		メロン		
11日 (金)	牛乳	牛乳	強力粉、ツブエー糖、ツブエー糖			
	食パン(乳)	脱脂粉乳	米油、マーガリン	人参、玉葱、アピーマン、キャベツ、 にんにく、コーン	こしょう、塩	
	牛肉と野菜のソテー	牛肉	じゃがいも、でん粉	トマト、セロリ	しょうゆ、塩	
	卵とトマトのスープ(卵) まぐろフライ はちみつ	昆布、いんげん豆、液卵、鶏肉 まぐろ	小麦粉、パン粉、なたね油 はちみつ		ケチャップ	
14日 (月)	牛乳	牛乳	米、麦			
	麦ごはん		じゃがいも、小麦粉、マーガリン、 米油、小麦粉、ラード、上白糖	人参、玉葱、なす、冬瓜、かぼちゃ、 ピーマン、にんにく、	マドラスカレールウ、塩 カレー粉、チャツネ(リンゴ)、 ウスターソース	
	夏野菜カレー	鶏肉、牛肉、大豆、豚肉		らっきょう、切干大根、きゅうり、	米酢、塩、しそ粉	
	ゆでたまご(卵) 切干大根と胡瓜の酢の物	たまご 糸削り	三温糖			

15日 (火)	牛乳 麦ごはん 豆のチリソース煮 魚の中華スープ くだもの スナックアーモンド	牛乳 豚肉、牛肉、大豆、金時豆、ひよこ豆 さげ、 鶏肉	米、麦 米油、小麦粉、砂糖、でん粉 春雨、でん粉 アーモンド、サラダ油、なたね油	ケチャップ、トマトソース、 チリソース、チリパウダー、 パプリカ粉、チリミックス、 ウスターソース、カレー粉 しょうゆ、塩
16日 (水)	牛乳 和風スパゲッティ チキンのトマトソースかけ にがうりの洋風梅肉サラダ さつま大福(乳)	牛乳 ツナブレック、豚肉、のり 鶏肉 ささみ、かんでん 牛乳	小麦粉、米油、オリーブ油 でん粉、砂糖 三温糖、オリーブ油 餅粉、砂糖、さつま芋、サラダ油、 でん粉	しょうゆ、塩 こしょう、にんにく、トマトソース 塩、 塩、
17日 (木)	牛乳 麦ごはん へちまの中華炒め 魚のもずくあんかけ 冬瓜のすまし汁(あさり)	牛乳 豆腐、豚肉 グルクン、もずく あさり、豚肉、白かまぼこ	米、麦 米油、砂糖、ごま油、でん粉 小麦粉、でん粉、なたね油 こんにやく	みそ、みそ、みりん、豆板醤 しょうゆ、酢 しょうゆ、みりん、塩
18日 (金)	牛乳 メキシカンライス 魚のチーズ焼き(乳) ひじきのサラダ アセロラソルベ	牛乳 鶏肉、ペーコン ホキ、チーズ ひじき、ツナブレック、海藻ミックス 牛乳	米、麦、米油 砂糖、オリーブ油 砂糖、 砂糖、	カレー粉、酒、塩 トマトソース 塩、米酢

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。

○今月の調味料分解食材

- ※醬油 (大豆 小麦粉 食塩)
- ※米酢 (米 アルコール)
- ※酒 (米、米こうじ、糖類、酸味料)
- ※みりん (もち米 米麹 アルコール 糖類)
- ※トマトソース毎 (トマト、サラダ油)
- ※豆板醤 (とうがらし 空豆 食塩 大豆)
- ※カレーパウ(小麦粉 カレー粉 食用油脂(ヘッド、ラード オニオン にんにく とまと りんご 食塩 砂糖 酸味料)
- ※カレー粉 (ターメリック コリアンダー クミン)
- ※チリミックス (小麦粉 トマト でん粉菜 砂糖 玉葱 チリペッパーパプリカ粉)
- ※チリソース (トマト 玉葱 ニンニク 砂糖 酢 香辛料)
- ※みそ (大豆 食塩 酒かす)
- ※ケチャップ (トマト たまねぎ 食塩 砂糖 酸味料 香辛料(とうがらし、こしょう)
- ※ホットソース (唐辛子 蒸留酢 食塩)
- ※ウスターソース (玉葱 人参 にんにく りんご マッシュルームエキス みかん 醸造酢 砂糖 食塩 香辛料)
- ※チリパウダー (赤唐辛子 蒸留酒 食塩)
- ※パプリカ粉 (パプリカ)
- ※塩こうじ(米こうじ 食塩 酒かす)
- ※チャツネ(水あめ りんご ブドウ糖 香辛料 デーツ 食塩)

# 給食だより

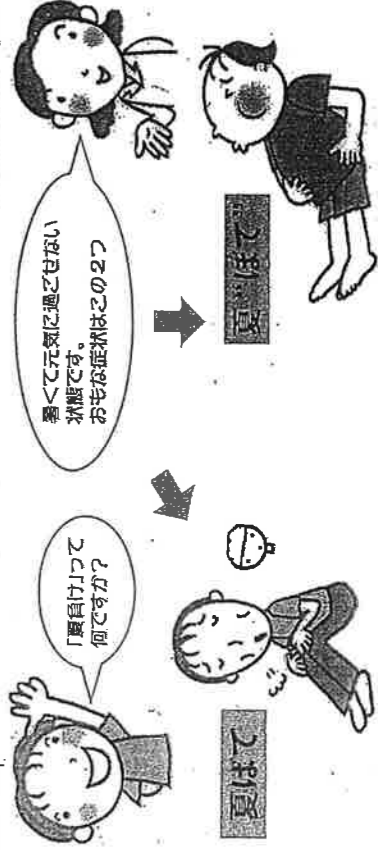
平成26年  
7月号

学校

(毎月19日は食育の日)

梅雨も明けてほっとする間もなく、暑さが続く毎日です。間もなく夏休みが始まりますが、7月は夏休み前の学習の締めくくりの月でもあります。暑さに負けず、食欲を落とさず、学習、運動、そしてプールでの水泳もしっかりできるような体調をととのえましょう。

## 夏に負けたくないからだまっくらりましよう



食欲がなくて、下痢をくり返している。動くのが辛い。やせてしまう。  
 ● 1日の食事が3回から2回になることが多い。  
 ● 好きらいをする。  
 ● 冷たいものばかり食べたり飲んだりする。  
 ● 運動や外遊びをしない。  
 ● クーラーのまいた部屋で1日ずっと過ごす。

太ってしまふ。動きが鈍くなり、だるい。つかれやすい。  
 ● 食べすぎてしまう。(とくにのど越しのよい冷たいジュースやアイス、あびらっぱいおやつなど)  
 ● 運動や外遊びをしない。  
 ● クーラーのまいた部屋でゴロゴロして、ゲームばかりしている。

## 暑くならないための夏の生活

