

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ 果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
16	こめパン					こめパン				
	牛乳		牛乳							
	ケチャップにくだんご (1.2.2.2)	とりにく			たまねぎ	てんぷん さとう	とんし あぶら	ケチャップ す トマトペースト	小 641 中 771	2.8 3.4
	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)			あかピーマン	キャベツ きゅうり ブロッコリー			ドレッシング		
17	かぼちゃのシチュー	とりにく	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ			バター	シチュールウ ようふうだし しろワイン しお こしょう	
	ごはん		牛乳			ごはん				
	あじフライ (ソース)	あじ				パンこ こもぎこ	あぶら	ソース	小 659 中 820	2.1 2.6
	にくじゃが	ふたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ				さけ しょうゆ みりん わふうだし	
18	とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ				わふうだし	
	きつねうどん (ソフトめん きつねじり)	とりにく あぶらあげ		にんじん ごまつな	だいこん ねぎ ほししいたけ しょうが	ソフトめん さとう		しょうゆ みりん しお かつおぶし こんぶ さけ		
	牛乳		牛乳							
	やさいかきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こもぎこ	あぶら		小 729 中 890	2.5 3.0
今月のたんばく質平均 (g)	小 24.2 中 29.0									
	脂質平均 (g)	小 22.8 中 26.1								

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、ズッキーニ、だいこん、たまねぎ、とうがん、なす、にがうり(ゴーヤ)、にんじん、ねぎ、ピーマン(太字で表記しています)

茨城県産食材：キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にら、もやし、豚肉、鶏肉

エネルギーと食塩量は、小→小学校中学年(3・4年生)、中→中学生の量になります。

毎月19日は食育の日です

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考させていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。



7月給食だより

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、白ごから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

夏の食事のポイント8か条

夏を元気に過ごすための、食事面からの3つのポイントです

<p>な</p> <p>生ものや肉の生揚げに注意。甲までしっかりと火を通してから食べよう。</p>	<p>こ</p> <p>冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。</p>	<p>や</p> <p>おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>前の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。</p>	<p>み</p> <p>栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。</p>	<p>の</p> <p>飲み物は水か茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みたいしょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小瓶で。</p>	<p>し</p> <p>食事では好き嫌いをせず、定期的に食事の時間を決めて1日3食、よい生活リズムをつくりましょう。</p>
--	--	---	--	--	--	---

にほんかくち 日本各地の

郷土料理

デミカツ丼

おかやまけん 岡山県

岡山県は中国地方の南東部にあり、「晴れの国」と呼ばれるほど晴れの日が多く、米や麦、桃やぶどうの生産地として有名です。また、岡山県と香川県に架かる「瀬戸大橋」は、本州と四国を結ぶ道路と鉄道を備えた世界で最も長い橋です。

全国には色々なご当地の名物グルメがあり、なかでもカツ丼は地域によって味付けもさまざまです。「デミカツ丼」は、揚げたてのたんとかつに、熱々のデミグラスソースをかけた岡山県のご当地どんぶりです。岡山市にあるレストランの店主が東京で食べたデミグラスソースの味に感動し、「この味を地元の人たちに食べてほしい」という思いから誕生したそうです。デミカツ丼のトッピングはそれぞれのお店で特色があり、工夫されています。ぜひうちでもオリジナルのデミカツ丼を作ってみましょう!

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが潤いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分と一緒に取る

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバックパックを取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

7月7日

「織姫と彦星」の伝説をもとに現在のような行事になったと言われていいます。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。