



*今月の目標

～暑さに負けない食事をしよう～

日曜	献立名	きいろの食品		あかの食品		みどりの食品		1食分 - kcal	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	備考
		熱や力になる		血や肉や骨になる		からだの調子をととのえる					
2月	ふのみそしる かにたましょうゆあん とりのさっぱり	ごはん さとう	牛乳 ふみそ	にんじん たまねぎ ゆきのした	にんじん たまねぎ ゆきのした	にんじん たまねぎ ゆきのした	にんじん たまねぎ ゆきのした	620	26.2	299	
		でんがん あぶら	とりにく たまご	にんにく しょうが ほしいたけ	にんにく しょうが ほしいたけ	にんにく しょうが ほしいたけ	にんにく しょうが ほしいたけ	790	32.2	320	
3火	わかめ フェジョアアゲ だだちやまめコロッケ ミモザサラダ	ごはん じゃがいも	牛乳 ベーコン	にんじん だだちやまめ にんにく	にんじん だだちやまめ にんにく	にんじん だだちやまめ にんにく	にんじん だだちやまめ にんにく	710	20.1	284	
		あぶら さとう	ウィンナー わかめ	たまねぎ トマト ほうれんそう	たまねぎ トマト ほうれんそう	たまねぎ トマト ほうれんそう	たまねぎ トマト ほうれんそう	874	23.8	297	スプーン
④水	ちゅうかごもくに にくしゅうまい ゆかりあえ	ごはん パンこ	牛乳 えびいか	にんじん ほしいたけ たけのこ	にんじん ほしいたけ たけのこ	にんじん ほしいたけ たけのこ	にんじん ほしいたけ たけのこ	611	24.1	303	
		あぶら	ぶたにく ほたて	しょうが たまねぎ はくさい あかピーマン	しょうが たまねぎ はくさい あかピーマン	しょうが たまねぎ はくさい あかピーマン	しょうが たまねぎ はくさい あかピーマン	807	30.7	326	
5木	とんじる いわしうめしょうゆゆに アーモンドあえ	ごはん じゃがいも	牛乳 ぶたにく	にんじん ごぼう あかピーマン	にんじん ごぼう あかピーマン	にんじん ごぼう あかピーマン	にんじん ごぼう あかピーマン	603	25.8	462	
		さとう	あぶらあげ みそ	だいこん こんにやく ねぎ	だいこん こんにやく ねぎ	だいこん こんにやく ねぎ	だいこん こんにやく ねぎ	772	31.4	524	
6金	なすとトマトのみそいため ほしがたチキンカツ ほしオクラのサラダ あまのがせりー	ごはん パンこ	牛乳 みそ	にんじん にんにく しょうが	にんじん にんにく しょうが	にんじん にんにく しょうが	にんじん にんにく しょうが	662	24.8	302	
		ごまあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ なす たけのこ トマト きゅうり	たまねぎ なす たけのこ トマト きゅうり	たまねぎ なす たけのこ トマト きゅうり	たまねぎ なす たけのこ トマト きゅうり	819	29.8	324	
9月	たまごんとりにくのごもくに あつやきたまご さくらんぼ	ごはん さとう	牛乳 とりにく	にんじん ほしいたけ ごぼう	にんじん ほしいたけ ごぼう	にんじん ほしいたけ ごぼう	にんじん ほしいたけ ごぼう	595	23.7	304	天童一給
		でんぶん	たまご みそ	たけのこ こんにやく だいこん	たけのこ こんにやく だいこん	たけのこ こんにやく だいこん	たけのこ こんにやく だいこん	734	27.3	314	
10火	ごぼうスープ やきざかな ゴーヤチャンプルー	ごはん あぶら	牛乳 いか ほっけ	にんじん ほしいたけ ごぼう	にんじん ほしいたけ ごぼう	にんじん ほしいたけ ごぼう	にんじん ほしいたけ ごぼう	575	27.3	294	
		ごまあぶら でんぶん	たまご かつおぶし	たまねぎ チンゲンさい	たまねぎ チンゲンさい	たまねぎ チンゲンさい	たまねぎ チンゲンさい	736	33.7	315	
11水	ちゅうかめん とりちゅうか チキンハーブステーキ しそかあえ ヨーグルト	ちゅうかめん	牛乳 とりにく	にんじん ごぼう みつば	にんじん ごぼう みつば	にんじん ごぼう みつば	にんじん ごぼう みつば	696	29.8	358	センターお
		さとう	べにかまぼこ のり	ねぎ もやし キャベツ	ねぎ もやし キャベツ	ねぎ もやし キャベツ	ねぎ もやし キャベツ	908	39.1	425	製み献立
12木	サマーカレー ベストサンド やさしいサラダ やきプリンタルト	ごはん じゃがいも	牛乳	にんじん にんにく しょうが	にんじん にんにく しょうが	にんじん にんにく しょうが	にんじん にんにく しょうが	829	25.0	406	モロシ
		あぶら	ラム チーズ	たまねぎ なす トマト キャベツ	たまねぎ なす トマト キャベツ	たまねぎ なす トマト キャベツ	たまねぎ なす トマト キャベツ	987	28.5	419	強献立 スプーン
13金	お豆腐のにももの こざかなつくたご ひょうのさっぱりあえ ちゅうだまトマト	ごはん じゃがいも	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく	にんじん たまねぎ こんにやく	にんじん たまねぎ こんにやく	にんじん たまねぎ こんにやく	557	20.8	306	食生活
		さとう	あげふ かにかまぼこ	しめじ えだまめ ひょう もやし	しめじ えだまめ ひょう もやし	しめじ えだまめ ひょう もやし	しめじ えだまめ ひょう もやし	731	26.1	347	献立
17火	ハッシュドビーフ スモッチエッグ コールスローサラダ	ごはん ドレッシング	牛乳 ぎゅうにく	にんじん にんにく しょうが	にんじん にんにく しょうが	にんじん にんにく しょうが	にんじん にんにく しょうが	760	21.7	281	ロンドン
		じゃがいも パンこ	たまご とりにく	たまねぎ エリンギ グリンピース	たまねぎ エリンギ グリンピース	たまねぎ エリンギ グリンピース	たまねぎ エリンギ グリンピース	967	26.0	293	献立 スプーン
18水	コーンスープ おろしハンバーグ かいそうサラダ むしとうみかん	メロンパン	牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ コーン	にんじん たまねぎ コーン	にんじん たまねぎ コーン	にんじん たまねぎ コーン	759	27.3	337	千切
		ホワイトルウ	なまクリーム ぶたにく	だいこん ねぎ もやし きゅうり	だいこん ねぎ もやし きゅうり	だいこん ねぎ もやし きゅうり	だいこん ねぎ もやし きゅうり	936	32.7	366	み献立
19木	ままじる まぐるステーキカツ やさしいごまみそいため	むぎごはん	牛乳 とうふ	にんじん たけのこ えのきだけ	にんじん たけのこ えのきだけ	にんじん たけのこ えのきだけ	にんじん たけのこ えのきだけ	644	28.4	324	み献立
		あぶら	わかめ まぐる	ねぎ たまねぎ キャベツ	ねぎ たまねぎ キャベツ	ねぎ たまねぎ キャベツ	ねぎ たまねぎ キャベツ	818	33.1	353	
20金	しらたまじる ぶたにくどんぶりふう メロン	ごはん	牛乳 あぶらあげ	にんじん ほしいたけ ごぼう ねぎ	にんじん ほしいたけ ごぼう ねぎ	にんじん ほしいたけ ごぼう ねぎ	にんじん ほしいたけ ごぼう ねぎ	610	22.5	301	
		しらたまもち	ぶたにく	だいこん こんにやく えだまめ たけのこ	たまねぎ あかピーマン メロン	たまねぎ あかピーマン メロン	たまねぎ あかピーマン メロン	—	—	—	スプーン
23月	ラクトウイユ インディアンロール グリーンサラダ	ごはん オリーブゆめ	牛乳 とりにく	にんじん にんにく セロリ きゅうり	にんじん にんにく セロリ きゅうり	にんじん にんにく セロリ きゅうり	にんじん にんにく セロリ きゅうり	635	19.9	280	
		じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ トマト コーン じゃがいも	たまねぎ トマト コーン じゃがいも	たまねぎ トマト コーン じゃがいも	たまねぎ トマト コーン じゃがいも	—	—	—	
24火	けんちんじる ぶたにくといんげんのみためもの すいか	ごはん じゃがいも	牛乳 あつあげ	にんじん ごぼう こんにやく	にんじん ごぼう こんにやく	にんじん ごぼう こんにやく	にんじん ごぼう こんにやく	581	21.0	330	
		あぶら はるさめ	みそ ぶたひきにく	だいこん にんにく さやいんげん	だいこん にんにく さやいんげん	だいこん にんにく さやいんげん	だいこん にんにく さやいんげん	—	—	—	



もうすぐ夏休み!

暑い夏がやってきました。夏は気温や湿度が高く、水分を多くとることもあり、食欲がわきにくい季節です。この季節におススメなのが夏野菜! 夏野菜にはビタミン類やミネラルが豊富。水分が多いので、体を冷やす効果もあります。

暑くて食欲がないそんな時、夏野菜を使ったサラダなんてどうでしょう?

豆腐も入っているので、ビタミン、ミネラルだけでなく、たんぱく質も一緒にとれますよ。夏休みまであと少し、朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう!



朝食簡単レシピ ○豆腐と夏野菜のさっぱりサラダ○

材料 (2人分)	作り方
豆腐 1/2丁	(1) 豆腐を食べやすい大きさに切る。
レタス 3枚	(2) レタスを食べやすい大きさにちぎり、トマトはひと口大、きゅうりは薄く輪切り、みょうがはみじん切りにする。
トマト 1個	(3) 器に野菜と汁気をきった豆腐を盛り、みょうがを豆腐の上にか
きゅうり 1/2本	け、仕上げにドレッシングをかける。
みょうが 適量	
簡易ドレッシング 適量	

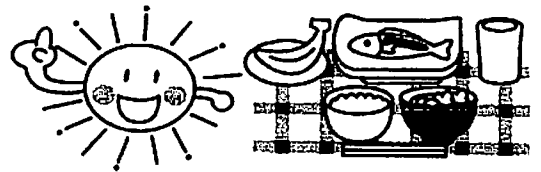


暑さに負けない食事をしよう!



暑さがきびしくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にしますね。「夏バテ」は、夏の暑さに負けて、食欲や体力がなくなったり、疲れが取れず、体がだるくなったりすることを言います。暑い夏を乗り切るためには、何より食事が大切です。そこで、夏バテを防ぐ食生活のポイントを「夏バテ防止」のキーワードにそって紹介します。

なにより大切! **朝ごはん**
 朝ごはんは1日の大切なエネルギー源です。夏バテしないためにも、早起きして、しっかり食べましょう。



つめたいものの、とり過ぎ注意!
 暑いからと、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、おなかをこわして食欲がなくなってしまいます。



ばらんす(バランス)の良い食事を!
 暑くて食欲がないと、ついついでのごしのよいめん類などに食事が偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品や、ビタミンたっぷりの野菜、果物を意識してとるようにしましょう。



てつぶん(鉄分)不足に気をつけて!
 偏った食事をしていたり、大量に汗をかくと、体の鉄分が不足し、貧血になることもあります。レバーや牛肉、アサリ、ひじきなど、鉄分を多く含む食品を取り入れましょう。



ぼうし(帽子)と水分忘れずに!
 外に出かけるときは、熱中症にならないために、ぼうしをかぶり、お茶や水などの水分を忘れずに持っていきましょう。こまめな水分補給が大切です。



うし(丑)の日に食べるウナギで、夏バテ解消!
 昔から日本では、暑さを乗り切るために土用の丑の日にウナギを食べて栄養をつける習慣があります。ウナギは夏バテ解消にもってこい! たんぱく質、脂質、ビタミンA、疲労回復効果のあるビタミンB群を豊富に含む、まさにスタミナ食材です。



よくよく(食欲)増進の工夫を!
 食欲がないときには、食欲を増進してくれる食材を上手に取り入れましょう。にんにく、にら、ねぎなどの香り成分「アリシン」や、梅干し、レモンなどに含まれる「クエン酸」には食欲増進効果があります。また、辛いものや香辛料は胃腸を刺激して食欲を増してくれます。ただし、胃腸に負担がかかるので、食べ過ぎには気をつけて。



夏バテしてしまったときの食事は、量より質が大切です。めん料理など一品に偏らず、少量でもバランス良く食べることが心げきましょう。

☆☆☆おしらせ☆☆☆☆☆☆

5月21日(月)~6月15日(金)の給食(提供食)の放射性物質検査結果は、ヨウ素・セシウムともに不検出でした。詳しくはホームページをご覧ください。またホームページでは、食材の産地と給食おすすめレシピ(写真つき)ものせているのでぜひ参考にしてください。(天童市学校給食センターホームページアドレス <http://www.city.tendo.yamagata.jp/>)