



* 今月の目標 *

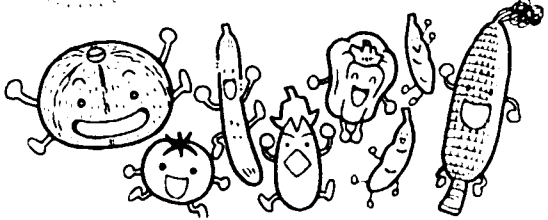
～生活リズムをととのえよう～

天童市学校給食センター

日曜	献立名	きいろの食品 熱や力になる	あかの食品 血や肉や骨になる	みどりの食品 からだの調子をととのえる	1献立 kcal	備考
19 金	みそスープ ぶたにくソテーやさいぞえ わふうサラダ	ごはん ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく わかめ かまぼこ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん あかピーマン きピーマン ブロッコリー もやし	647 —	
22 月	もずくじる おろしハンバーグ うめちりめんあえ	ごはん パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう もずく とうふ ぶたにく とりにく しらす	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり うめ	616 749	
23 火	ワンタンスープ とりにくのソテーくろみつかけ きゅうりのすのもの	ごはん ワンタン さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ わかめ	しいたけ たけのこ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり あかピーマン	618 745	
24 水	だんごじる ぶたにくどんぶりふう ちゅうだまトマト	ごはん パンこ でんぶん さとう いももち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく むきまめ	たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ こんにやく もやし にんじん ちゅうだまトマト	622 754	
25 木	とうがんじる やさいしんじょしょうゆあん えだまめ せとふりかけ	ごはん さとう ごま でんぶん パンこ	ぎゅうにゅう いわし とりにく たら とうふ	しいたけ とうがん ねぎ たまねぎ とうもろこし えだまめ あかピーマン たけのこ	599 727	食文化 食育
26 金	モロヘイヤのみそしる ピーマンメンチカツ ゴーヤチャンプルー ねじりめん	ごはん ジャがいも パンこ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご みそ あぶらあげ ぶたにく こうやとうふ かつおぶし	モロヘイヤ しいたけ たまねぎ ピーマン キャベツ ゴーヤ ねぎ たけのこ みかん にんじん	744 898	夏/予防 献立
29 月	なつののっぺいじる いかのカレーマリネ いそかあえ	ごはん さとも でんぶん オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ いか のり	こんにやく さやいんげん しいたけ ピーマン ブロッコリー もやし にんじん	570 682	カミカミ 献立
30 火	なすのみそしる さばのてりに パンパンジー	ごはん ジャがいも さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば とりささみ	たまねぎ なす きゅうり もやし にんじん	665 822	
31 水	なつやさいカレー とりのからあげ かいそうサラダ レモンゼリー	ナン あぶら ジャがいも カレールウ でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ぶたにく	にんにく たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン しょうが とうもろこし きゅうり ブロッコリー あおしそ	699 866	成生小 お弁当献立 スーン

夏野菜を

たくさん食べよう

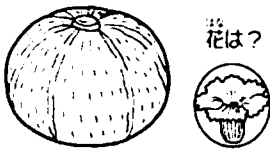


トマト



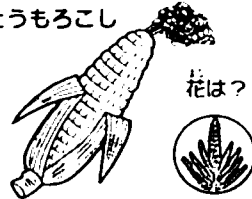
真っ赤な色には栄養成分(リコピン)が
いっぱい。老化を防止したり、病気を予防
したりする働きがあります。

かぼちゃ



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に
保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミン
E やくもたくさん含まれています。

とうもろこし



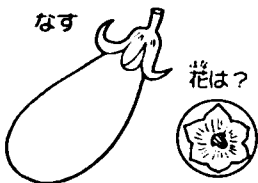
糖質やたんぱく質がたくさん含まれてい
て、乾燥させたものは、国や地域によっ
ては主食にもなっています。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細か
いいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野
菜のひとつ。

なす



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナ
スニン(ポリフェノール的一种)が多く含
まれています。

ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンC
が多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマ
ンは甘みあるのが特徴。

えだまめ

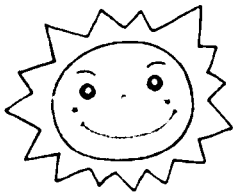


乾燥させると大豆になるため、野菜の中
ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、
食物繊維も豊富。

(お知らせ) 6月27日(月)~7月15日(金)の給食(提供食)の放射線物質検査結果は、ヨウ素 セシウムともに不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。また、ホ
ムページでは、食材の産地とおすすりレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。
(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>)

きゅうしょくだより

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまう…という人はいませんか？一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても、今までと同じように早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



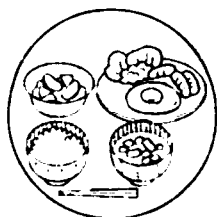
なつ しょくせいかつ みなお
夏の食生活を見直して
げんき す
元気に過ごしましょう！



元気ポイント1 まずは早起き & 朝ごはん



&



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、毎日続けることで自然と生活リズムも整います。まずは、この2つをしっかりと守るようにしましょう。

朝寝坊 & 朝ごはんぬきでは…

1日のスタートが違い、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気ポイント2



しょうず すいぶんほきゅう 上手に水分補給をしよう！

たくさん汗をかく夏場は、こまめな水分補給が大切です。熱中症予防のためにも、のどがかわく前に飲むことを意識しましょう。

元気ポイント3



かんしょく じかん りょう き 間食は時間と量を決めて！

間食でおなかがいっぱいになってしまい、しっかりごはんが食べられないと、夏バテの原因になってしまいます。間食は時間と量を考えて食べるようにしましょう。