

7月給食だよ!

寒河江市立 南部小学校

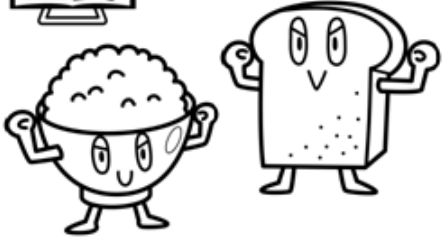
平成 24 年 6 月 26 日発行

理想の献立を考えよう

献立には基本となるルールがある。この基本ルールを覚えれば、バランスのとれた食事をとることができるよ。

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁もの = 理想の献立

主食



体のエネルギー源になるよ
○ごはん ○パン ○めん類

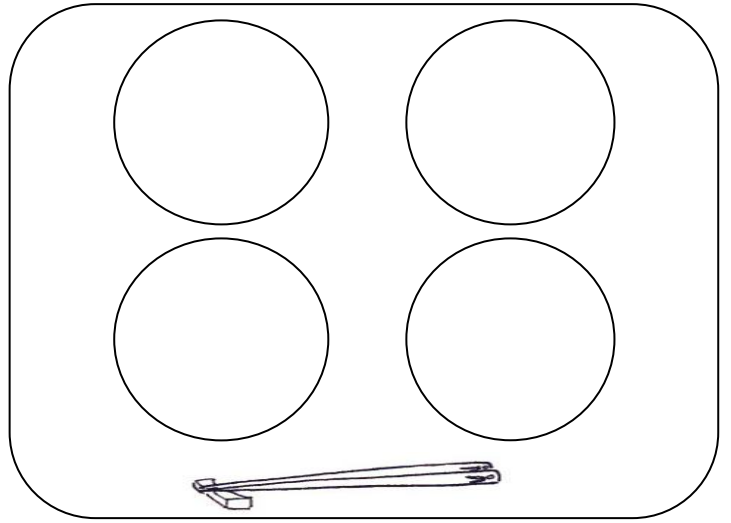
主菜



体をつくるよ
○肉 ○魚 ○たまご ○大豆製品



お家の人と考えて、献立をつくってみよう!!

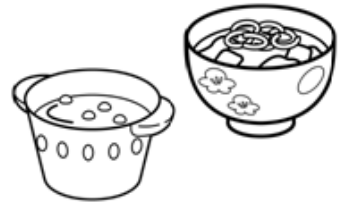


副菜



体の調子をととのえるよ
○野菜 ○くだもの ○海藻

汁もの



水分や足りない栄養を補うよ
○みそ汁 ○スープ ○牛乳 ○お茶

ねらい	日曜	予定献立名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
よくかんでたべよう	2月	ごはん 牛乳 <u>じゃがいもいりすぶた</u> <u>ブロッコリー</u> もやし汁	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん ピーマン ブロッコリー たまねぎ たけのこ もやし しいたけ ねぎ パイン
	3火	<u>チリコンサンド(チリコンカン</u> ゆでやさい) 牛乳 かきたまスープ <u>ナッツとごさかなのかれーあじ</u>	コッパン あぶら カシューナッツ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいず ぎゅうにく たまご ごさかな	トマト たまねぎ コーン パセリ キャベツ チンゲンサイ パプリカ
	4水	ごはん 牛乳 <u>ほしのコロッケ</u> そうめんじる <u>ごもくきんぴら</u> たなばたてづくりデザート (2年べんとう日) (3年オードブル給食)	ごはん あぶら さとう パンこ ごま	牛乳 ぶたにく	にんじん ごぼう こんにやく ピーマン みつば おくら
	5木	<u>ごはん てづくりごさかなのつくだに</u> 牛乳 県産ぶたにくとなつやさいのちゅうかいため わかめじる	ごはん さとう ごま あぶら	牛乳 いわし ぶたにく とうふ ねぎ	かぼちゃ にんじん あかピーマン たまねぎ たけのこ オクラ ねぎ えのき
	6金	ごはん 牛乳 <u>いかのしょうがしょうゆ</u> あさづけ 県産ぶたにくのにくじゃが (6年市民プール練習日)	ごはん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 いか ぶたにく	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく グリンピース

※ 5日、6日は県産食材を使用した献立になっています。



手のにおい

「今日はいっぱい玉ねぎを切ったから、手を洗っても、玉ねぎのにおいがするよ。」と言って、子どもたちに手のにおいをかいでもらいました。

「ほんとうだ!」「ピーマンを切ったらピーマンのにおいになるのかな?」など、子どもたちの想像はどんどんふくらんでいきます。

毎日料理をするお家の方の手のにおい・・・ぜひ子どもたちに感じてほしいと思います。作ってくれる人の思いも一緒に!!

つるむらさき 9日の予定です。

ぬめりが特徴の野菜です。寒河江の夏の特産物としておなじみですね。お浸しなどでよく食べられますが、油との相性がよいので、天ぷらもおすすめの食べ方です。

いるか汁 20日の予定です。

夏バテ予防食として、古くから食べられてきた郷土料理です。本来は「イルカ」の肉を使っていましたが、臭みも強くいつの頃からクジラの皮や肉が使われるようになりました。新じゃがや夏菜など季節の野菜が使われます。

いるか汁 5人分

- くじら皮スライス・3枚程度
- じゃがいも・・・大1個
- 麩・・・好み
- 玉ねぎ・・・1個
- 夏菜・・・好み
- だし
- みそ・・・50g

作り方

- ① くじらの皮は千切りにして、熱湯をかけておく。麩を戻し、切る。
- ② 鍋に、切ったじゃがいもと玉ねぎを入れだし汁で煮る。
- ③ 煮えたらみそを加え、麩、ゆでた夏菜、クジラの皮を入れてひと煮立ちさせ、できあがり。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
箸を正しく持って上手に使う	9月	ごはん 牛乳 <u>マグロのフライ</u> ゆかり <u>寒河江産つるむらさきのからしあえ</u> とんじる	ごはん じゃがいも あぶら ばんこ	牛乳 マグロ ささかま ぶたにく みそ	つるむらさき にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく
	10火	<u>ひやしちゅうか</u> 牛乳 県産トマト にくだんご	ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん トマト キャベツ きゅうり もやし たまねぎ
	11水	<u>まめごはん</u> 牛乳 <u>やきししゃものなんばんづけ</u> こふさいも あおなじる (6年市水泳大会)	ごはん ごま さとう じゃがいも	牛乳 ししゃも とうふ みそ	パセリ にんじん あおな たまねぎ ねぎ
	12木	ごはん 牛乳 あつやきたまご <u>県産いんげんいりなまりあんかけ</u> 県産えのきのみそしる	ごはん でんぷん あぶら ふ	牛乳 たまご さばなまり とうふ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ えのき いんげん
	13金	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ <u>県産ほししいたけいりちくさあえ</u> キャベツ汁	ごはん でんぷん あぶら ごま	牛乳 とりにく なまあげ みそ あぶらあげ	あおな にんじん もやし キャベツ しいたけ
郷土料理・特産物を味わおう	16月	海の日(祝日)			
	17火	食パン 県産ももジャム <u>チキンの県産トマトに</u> ゆでキャベツ やさいスープ <u>すいか</u>	しょくパン ももジャム	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム コーン セロリ ブロッコリー すいか
	18水	ごはん 牛乳 さけのしおやき <u>寒河江産なすのみそいため</u> すましじる	ごはん ごまあぶら さとう	牛乳 さけ ぶたにく みそ なると わかめ	ピーマン にんじん たまねぎ なす しめじ
	19木	<u>県産なつやさいたっぷりのカレー</u> 牛乳 かいそうサラダ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	牛乳 ぶたにく チーズ かいそう	かぼちゃ トマト いんげん なす にんじん キャベツ きゅうり
	20金	ごはん ゆかりふりかけ 牛乳 ささかまのあぼのあげ <u>いるかじる</u>	ごはん こむぎこ あぶら ふ じゃがいも くじらのかわ	牛乳 ささかま みそ	にんじん あおな たまねぎ もやし ゆかり
	23月	ごはん 牛乳 ぶたにくのごまころもあげ いそべあえ <u>県産たまねぎのかきたまじる</u>	ごはん こむぎこ あぶら ごま ふ	牛乳 ぶたにく のり たまご	あおな にんじん キャベツ たまねぎ
	24火	ざるうどん 牛乳 にくだんご フレンチサラダ プチトマト	うどん こむぎこ あぶら	牛乳 ぶたにく のり	ねぎ きゅうり コーン キャベツ プチトマト

※ 9日、12日、13日、17日、18日、19日、23日は県産食材を使用した献立になっています。

夏休みも、規則正しい生活リズムで元気にすごしましょう。