

平成22年 7月分 こんだて予定表

光市立光学校給食センター

毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日に
しましょう



光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

おきなわ
沖縄

日・曜		こんだて 献立	材料名				家庭で とりたいた食品	エネルギー	
			おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーの源となる食品	調味料		小学校 kcal	中学校 kcal
1 (木)		さわらのハーブ衣焼き 野菜のカレーソテー じゃがいもとベーコンのスープ マーマレード	 さわら、チキンハム  ベーコン	キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじんしめじ、パセリ	パン(県産小麦米) あぶら じゃがいも マーマレード	しお、カレーこ チキンスープ、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう	まめせいひん くだもの	702 898	
2 (金)		チキアギ(沖縄風さつまあげ) ④1コ、⑤2コ ゴーヤチャンプルー もずくスープ シークワーサーゼリー	 チキアギ、やきとうふ、たまごツナ、かつおぶし  とうふ(県産大豆)  もずく、とりこ	もやし、ゴーヤ、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ あぶら、さとう でんぶ ゼリー	しょうゆ、さとう、しお しょうゆ、ちゅうかスープ さけ、しお	にゅうせいひん きのこ	722 939	
5 (月)		つくね串 野菜とかまぼこのごま炒め みそ汁 冷凍みかん	 ひじき、とりこ、あぶらあげ、だいず  つくね(とりこ)、かまぼこ  とうふ(県産大豆)  あぶらあげ、わかめ、みそ  さけ	にんじん キャベツ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、ねぎ みかん キャベツ	こめ、むぎ ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ だし だしいりこ	たまご いも	637 788	
6 (火)		フィッシュバーガー(セルフ) キャベツのソテー タルタルソース いんげん豆のシチュー	 いんげん豆  ぶたにく、きゅうり、ゆめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん グリーンピース	パン、こもぎ、パンこ あぶら、タルタルソース じゃがいも	コンソメ、しお こしょう クリームシチューのもと こしょう	種実(ごま、アーモンドなど) かいそう	704 845	
7 (水)		七タ献立 さばのごま衣焼き 豚肉の柳川もどき うお じり たなばた 魚そうめん汁 七タゼリー	 さば  ぶたにく、たまご  とうそうめん、わかめ	さば ごぼう、にんじん、ほししいたけ グリーンピース たまねぎ、にんじん、えのきたけ ねぎ	こめ、むぎ、ごま あぶら、さとう ゼリー	しょうゆ、わふうだし だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお	まめせいひん くだもの	711 819	
8 (木)		チーズオムレツ ミートマト ④1コ、⑤2コ 野菜のスープ煮 ミックスナッツ	 たまご、チーズ  ベーコン	パインアップル ミニマト キャベツ、たまねぎ、にんじん しめじ	パン じゃがいも、あぶら かまぼこ、アーマー、でんぶ	チキンスープ、しょうゆ コンソメ、こしょう	ぎょかいりい かいそう	680 882	
9 (金)		とうふ ちゅうかに はるさめ 豆腐の中華煮 春雨のソテー ひじきのり佃煮 冷凍ピーチ	 とうふ、ぶたにく、いか  チキンハム  ひじき、のり	キャベツ、もやし、にんじん、ほししいたけ ねぎ、しょうが、たまねぎ、さやいんげん もも	こめ、むぎ、あぶら、でんぶ さとう、はるさめ、ごま	しょうゆ、さけ ちゅうかスープ	たまご きのこ	659 792	
12 (月)		さんまのかばやき チンゲンサイのソテー かんていふくにく 韓国風肉じゃが	 さんま  ベーコン  ぶたにく	チンゲンサイ、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、さやいんげん にんにく	こめ、むぎ あぶら じゃがいも、ごま、さとう ごまあぶら	コンソメ、しお こしょう しょうゆ、さけ コチュジャン	まめせいひん くだもの	716 847	
13 (火)		イタリアンスパゲッティ ウィンナー アスパラガスのベーコンソテー	 ぶたにく、いか  ウィンナー(とりこ)  ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ アスパラガス、キャベツ	パン(県産小麦米)、ごま マヨネーズ、アスパラ、あぶら カシューナッツ、あぶら	ケチャップ、ソース コンソメ、しお、こしょう コンソメ、しお こしょう	いも かいそう	696 916	
14 (水)		なす入りマーボー豆腐 やさしい れいとう 野菜炒め 冷凍パイン	 とうふ、ぶたにく  あかみそ  ちくわ	たまねぎ、なす、にんじん、ねぎ にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、だいず、ピーマン にんじん、パインアップル	こめ、むぎ、でんぶ ごまあぶら あぶら	しょうゆ、ちゅうかスープ トウバンジャン コンソメ、しお こしょう	種実(ごま、アーモンドなど) かいそう	647 785	
15 (木)		大豆とミートボールのケチャップ煮 たこと野菜のソテー ゆでとうもろこし りんごジャム	 ミートボール(ぶたにく、とりこ)  だいず  たこ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、にんにく、とうもろこし	パン じゃがいも、さとう オリーブあぶら ジャム	ケチャップ、ソース しょうゆ、こしょう コンソメ、しお こしょう	にゅうせいひん くだもの	652 859	
16 (金)		地場産給食の日 はもの唐揚げ 野菜のごまピー炒め だいず いもに れいとう 大豆の磯煮 冷凍みかん	 はも  ベーコン  だいず、なまあげ、ひじき  ひらてん	もやし、さやいんげん、にんじん にんじん みかん	こめ、むぎ、でんぶ、あぶら ごま、ピーナッツ あぶら、さとう	コンソメ、しょうゆ しお、こしょう しょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	にく やさしい	730 894	
20 (火)		なつやさい 夏野菜のカレー フルーツミックス アーモンド	 ぶたにく、きゅうり、ゆめ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす トマト、ピーマン、にんにく、しょうが あまなつみかん、パインアップル もも	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら アーモンド	カレー、ソース カレーこ	ぎょかいりい きのこ	718 868	

材料の都合により、献立を変更することがあります。

光市のホームページに、給食センターの概要や献立表が掲載されています。ご覧ください。
アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp> →「組織から探す」→「学校給食センター」

夏の生活

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にしますね。
「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になるってしまうことを言います。
夏バテしないように次のことに気をつけましょう。

1. 朝ごはんをしっかり食べましょう

元気!

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

2. 夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。暑くなると、汗といっしょにビタミン類も流れ出てしまうので、特に緑黄色野菜をたくさん食べましょう。

3. のどが乾いたら牛乳を飲みましょう

暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。1日1本以上、またはコップ2杯くらい飲みましょう。一気に飲みはせず、一口ずつかみながら飲みましょう。

4. 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつけましょう

冷たいジュースやアイスばかり飲んだり食べたりしていると、おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。

5. 冷房に気をつけましょう

暑いからといって冷房のある部屋ばかりにしていると、おなか冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまう。また、外で汗をかき、そのまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えて風邪をひきやすくなります。

6. 食中毒に気をつけましょう

食中毒を起こす細菌が元気になるのが夏です。生ものはなるべく食べないようにし、冷蔵庫に入れてあるからといって安心しないようにしましょう。