



光市子どもの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～

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

日 (曜)	こんだて 献立	材 料 名				か ー て い 家 庭 で とりたい食品	エネルギー	
		おもとに体をつくるものになる 食品	おもとに体の調子を整える ものになる食品	おもとにエネルギーの ものになる食品	調 味 料		小学校 kcal	中学校 kcal
2 (月)	 ごはん さんまのおかか煮 野菜のごまピー炒め もずくととうがんのスープ 冷凍みかん	 さんま、かつおぶし ベーコン もずく、とりにく	 もやし、キャベツ とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ みかん	 こめ、むぎ ピーナッツ、ごま、あぶら でんぶ	 しょうゆ、コンソメ しお、こしょう しょうゆ、さけ ちゅうかスープ、しお	まめせいひん いも	648	756
3 (火)	 ナン ひよこ豆のカレー キャベツとウインナーのソテー フルーツヨーグルト アーモンド	 きゅうり、ぶたにく、ガルパンソー ウインナー(とりにく) ヨーグルト	 たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース、にんにく しょうが、キャベツ、コーン、ピーマン みかん、パインアップル、もも	 ナン じゃがいも、あぶら アーモンド	 カレー、ウスターソース コンソメ、しお、こしょう	ぎよかいのい きのこ	668	824
4 (水)	 ごはん なまあげ、とりにく 生揚げの中華煮 にらともやしの炒めもの 冷凍パイ	 なまあげ、とりにく ベーコン	 キャベツ、たけのこ、にんじん しめじ、さやいんげん、しょうが にら、にんじん、もやし、しょうが ほししいたけ、パインアップル	 こめ、むぎ さとう、ごまあぶら、でんぶ あぶら	 しょうゆ、ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ、さけ	にゅうせいひん かいそう	646	784
5 (木)	 ごはん いんげん豆とミートボールのケチャップ煮 くるみソテー キウイフルーツ ソフトチーズ	 ミートボール(ぶたにく、とりにく) レッドキドニー チーズ	 にんじん、たまねぎ グリーンピース にんじん、キャベツ、コーン キウイフルーツ	 パン(県産小麦・米) じゃがいも、さとう くるみ、あぶら	 ケチャップ、チキンスープ ウスターソース、しょうゆ、こしょう コンソメ、 しお、こしょう	きのこ ぎよかいのい	655	858
6 (金)	 ごはん 七宝炊立 星のコロッケ ゆで野菜 青じそドレッシング 七宝汁 きらきら餅	 ひじき、あぶらあげ とりにく、ぶたにく うおそうめん あぶらあげ、わかめ	 たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、えのきたけ オクラ、ねぎ、みかん	 こめ、むぎ、じゃがいも パン、こむぎ、あぶら きらきらもち(でんぶ)	 ドレッシング しょうゆ、けずりおし だしこんぶ、しお	たまご 種実(ごま、アーモンドなど)	691	794
9 (月)	 ごはん いわしの梅煮 糸昆布の煮物 じゃがいものみそ汁 冷凍ピーチ	 いわし、いとこんぶ あぶらあげ、からてん とうふ(県産大豆) わかめ、みそ	 うめ にんじん、さやいんげん たまねぎ、にんじん、ねぎ もも	 こめ、むぎ さとう、ごま、あぶら じゃがいも	 しょうゆ、さけ わふうだし だしりん	にゅうせいひん きのこ	673	812
10 (火)	 ごはん パンパキンオムレツ アーモンドソテー ミネストローネミラノ風	 たまご、とりにく ベーコン	 かりばち キャベツ、アスパラガス、にんじん たまねぎ、にんじん、キャベツ パセリ、トマト	 パン(県産小麦・米)、(ろざう) アーモンド、あぶら コンソメ しお、こしょう コンソメ しお、こしょう	 まめせいひん ぎよかいのい	668	882	
11 (水)	 ごはん 地産産給食の日 野菜と生揚げのみそ煮 ひじきのり佃煮 しらすとピーマンのじゃこ炒め 冷凍みかん	 とりにく、なまあげ、ちくわ みそ、ひじき、のり しらす	 にんじん、キャベツ、なす ピーマン、キャベツ みかん	 こめ、むぎ じゃがいも、さとう、あぶら ごまあぶら	 しょうゆ、さけ わふうだし しょうゆ、みりん さけ	たまご かいそう	647	784
12 (木)	 ごはん チリビーンズ ジャーマンポテト 野菜のスープ煮	 きゅうり、だいず ベーコン ウインナー(とりにく)	 たまねぎ、にんにく にんじん、たまねぎ、キャベツ しめじ	 パン、あぶら じゃがいも	 ケチャップ、トマトピューレ チリパウダー、しお、こしょう コンソメ、しょうゆ こしょう	くだもの 種実(ごま、アーモンドなど)	601	799
13 (金)	 ごはん にくたんご あまず 肉団子の甘酢あん チンゲンサイのベーコン炒め 冷凍パイ	 ミートボール(ぶたにく、とりにく) ベーコン	 にんじん、たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、ピーマン チンゲンサイ、キャベツ パインアップル	 こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう、でんぶ カシューナッツ、あぶら	 しょうゆ、ケチャップ、す さけ、ちゅうかスープ コンソメ しお、こしょう	にゅうせいひん かいそう	660	803
17 (火)	 ごはん 鮭チーズ衣焼き ミニトマト(④2コ、③3コ) たっぴり野菜スープ ミックスナッツ	 さけ、チーズ ウインナー(とりにく) ガルパンソー	 りんご ミニトマト にんじん、たまねぎ、キャベツ	 パン(県産小麦・米) パン、でんぶ じゃがいも、ピーナッツ アーモンド、カシューナッツ	 しお コンソメ、しょうゆ しお、こしょう	きのこ たまご	703	886
18 (水)	 ごはん まるでん 丸天の煮つけ 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	 まるでん、とうふ、たまご ぶたにく、かつおぶし とりにく、もずく	 もやし、にがり、にんじん しょうが にんじん、たまねぎ、ねぎ	 こめ、むぎ、さとう ごまあぶら でんぶ ゼリー	 しょうゆ、さけ、しお わふうだし、こしょう ちゅうかスープ しょうゆ、さけ、しお	いも 種実(ごま、アーモンドなど)	638	768
19 (木)	 ごはん フィッシュフライ ゆでキャベツ ケチャップソース クリームシチュー	 たら きゅうり、ゆで、ベーコン いんげんまめ	 キャベツ たまねぎ、にんじん、エリンギ グリーンピース	 パン パン、でんぶ、あぶら じゃがいも	 ケチャップソース クリームシチューのもと こしょう	くだもの かいそう	694	879
20 (金)	 ごはん ふわふわどんぶり 枝豆の塩ゆで ひじきの炒め煮 冷凍ピーチ	 きゅうり、ゆで、たまご とうふ(県産大豆) ひじき、だいず、からてん	 にんじん、ねぎ えだまめ にんじん	 こめ、むぎ ふ、さとう あぶら、さとう、ごま	 しょうゆ、みりん さけ、しお しょうゆ、さけ	にゅうせいひん ぎよかいのい	695	845

おきなわ
沖縄【注1】
材料名の
訂正

食生活を見直して、夏を元気に過ごしましょう!

暑さが厳しくなると、夏バテという言葉をよく耳にします。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず食欲がなくなったり、疲れやすくなって頭がぼーっとすることです。楽しい夏を元気に過ごすため、次のことに気をつけましょう。

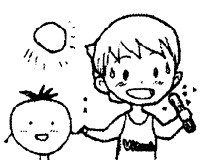
夏の食生活チェック

① 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は、生活リズムを整えるのに、とても大切な役割をします。特に、朝は1日の始まりです。朝ごはんをしっかり食べて脳にエネルギーを届け、頭も体もすっきりと目覚めさせましょう。

② 夏野菜をたっぷり食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏野菜には、ビタミン類やミネラル、水分が豊富に含まれています。トマト、ピーマン、なす、きゅうりなど、夏野菜をしっかり食べて体調を整えましょう。

③ 夏休み中も毎日牛乳を飲もう



夏休みに入ると牛乳の摂取が減がちです。牛乳には骨の成長に必要なカルシウムが豊富に含まれているので、夏休み中も1日1杯以上は飲むように心がけましょう。

【注1】 7月20日(金)の材料名の欄の「きゅうり」は「きゅうり」に訂正します。

清涼飲料水 飲み過ぎるとどうなるの?



最近、清涼飲料水の飲み過ぎが原因で、だるい・のどが渇く・多尿・こん睡状態などの症状がみられる「ペットボトル症候群」が注目されています。

ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれているので飲み過ぎには注意が必要です。清涼飲料水を飲むときは、あらかじめコップにつぎ分けるようにしましょう。

《七夕献立について》

7月6日(金)は七夕にちなんだ献立です。七夕汁には、天の川に見立てた魚そうめんや星型のオクラが入っています。デザートは「きらきら餅」は、みかんをタピオカででんぶで包んだくずもち風デザートです。七夕は彦星と織姫が出会うことができる1年に1度の大切な日です。美しい天の川が見られるといいですね。

