

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1材料-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	ししつ		
1	月		麦ごはん					米 麦		768 24.4 16	
			肉じゃが	豚肉		にんじん さやえんどう	玉ねぎ しらたき	じゃがいも 三温糖 油			
			野菜のおかか和え		かつお節	小松菜 にんじん	キャベツ				
			白玉団子のすまし汁	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根 干し椎茸	白玉団子			
			グレープゼリー				ぶどう果汁	グラニュー糖			
2	火		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		727 36.6 24	
			鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが	三温糖			
			スパゲッティ-ソテー	ベーコン		にんじん 青ピーマン トマトケチャップ	玉ねぎ にんにく	スパゲッティ 油			
			ポトフ	豚肉		にんじん	しょうが セロリー 玉ねぎ	じゃがいも 油			
			オレンジ				オレンジ				
3	水		わかめごはん		わかめごはんの素			米 麦		763 31.8 26	
			いりどり	鶏肉		にんじん さやえんどう	こんにゃく ごぼう 干し椎茸	三温糖 油			
			キャベツ入り平つくね	鶏肉 えんどう豆タンパク	かつお節		ガーリック キャベツ しょうが	でん粉 上白糖 豚脂			
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	三温糖 ごま油			
4	木		コーンライス			パセリ	とうもろこし	米 麦 バター		797 27.9 31	
			鶏肉のチリソース炒め	鶏肉			トマトケチャップ 玉ねぎ しょうが 根深ねぎ	三温糖 片栗粉 油			
			わかめのレモン和え		わかめ	小松菜	キャベツ レモン果汁	三温糖			
			マカロニスープ			にんじん	玉ねぎ しめじ	マカロニ			
5	金		ちらし寿司	卵	昆布	にんじん	たけのこ 干し椎茸	米 麦 三温糖		766 27.8 23	七夕献立
			星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうがペースト にんにくペースト	三温糖 片栗粉 豚脂			
			野菜とツナのお浸し	まぐろ		小松菜	きゅうり キャベツ しょうが	三温糖 ごま			
			天の川そうめん汁	豆腐 なると		にんじん オクラ		そうめん			
			天の川ゼリー				ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁 寒天	砂糖 水あめ			
8	月		麦ごはん					米 麦		773 35.0 29	
			ビビンバ	豚肉 みそ 卵		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ 大豆もやし	三温糖 油 ごま油			
			小魚アーモンド		かたくちいわし			三温糖 アーモンド ごま			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ				
9	火		はちみつレモントースト		脱脂粉乳		レモン果汁	小麦粉 砂糖 グラニュー糖 はちみつ	バター	751 31.7 30	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん グリンピース トマトケチャップ	玉ねぎ	三温糖 油			
			ツナサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ	三温糖 油			
			バナナ				バナナ				
10	水		麦ごはん					米 麦		818 26.7 26	
			夏野菜カレー	豚肉	チーズ ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	でん粉 上白糖 油			
			ハムサラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	三温糖 油			
			すいか				すいか				
11	木		ひじきごはん	鶏肉	ひじき	にんじん	こんにゃく 干ししたけ	米 麦 三温糖	油	799 34.1 30	
			鯖の竜田揚げ	鯖			しょうが	片栗粉 油			
			胡麻和え			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖 ごま 練りごま			
			豆腐と油揚げのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		葉ねぎ		じゃがいも			



裏面もあります♪

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		13種*(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
12	金		麦ごはん ゴージャチャンブルー 大豆とさつま芋の揚げ煮 キャベツのみそ汁	豚肉 豆腐 卵 大豆		にら にがりり もやし		米 麦 三温糖 片栗粉 油 ごま油 さつまいも 三温糖 片栗粉 ごま油	764 31.1 27		
16	火		玄米パン 鶏肉のフ라이ソースかけ 若草ポテト 肉団子入り野菜スープ 焼きプリンタルト	鶏肉 つくね	脱脂粉乳 青のり	トマト 黄ピーマン トマトグチャップ 玉ねぎ スズキニ にんにく		玄米 小麦粉 砂糖 三温糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン	773 35.2 28		
17	水		麦ごはん ジャージャン豆腐 春雨サラダ グレープフルーツ	豚肉 生揚げ みそ ハム	きくらげ	にんじん 小松菜 にんじん	キャベツ しょうが だけのこ キャベツ	米 麦 三温糖 片栗粉 油 ごま油 春雨 三温糖 ごま ごま油	769 30.8 27		
18	木		さくらごはん 鮭の照り焼き 大豆の磯煮 国清汁 冷凍みかん	鮭 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ		米 麦 三温糖 さといも みかん	773 32.9 25		
19	金		枝豆ごはん 鶏の唐揚げ 切り干し大根煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	鶏肉 さつま揚げ	昆布	枝豆 しょうが にんにく	米 麦 小麦粉 片栗粉 油 三温糖 油	820 29.9 28	幼稚園なし		
22	月		麦ごはん チンジャオロース 春巻き 中華風コーンスープ	豚肉 豚肉	ひじき	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	しょうが にんにく だけのこ キャベツ 玉ねぎ しょうが 根菜ねぎ	米 麦 片栗粉 三温糖 油 ごま油 春雨 小麦粉 水あめ グラニュー糖 でんぷん ポークオイル 油		幼稚園なし 大仁中なし	

*伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

*仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

料理の基本

正しいのはどっち?

料理の基本についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

料理クイズに挑戦していきましょう！
何問正解したかな？

Q1 どのついた野菜の洗い方、正しいのはどっち?
A: 洗剤をつけて洗う
B: たわしなどでこすりながら洗う

Q2 さとうの小さじ1はいはどっち?
A: 山もり1はい
B: すり切り1はい

Q3 「いちよう切り」はどっち?
A: 半月切り
B: 半月切り

Q4 ゆでたあと、水で冷やすのはどっち?
A: 流水で洗う
B: ほうれん草

Q5 包丁の洗い方、正しいのはどっち?
A: 平らな所に置いて洗う
B: たらいの中で食器と一緒に洗う

Q1=B(食べ物を洗うときには洗剤は使わない)
Q2=B(小さじで山もりにすくってから、へらなどを使って表面をすり切る)
Q3=A(いちようの葉の形に切る。Bは、半月の形に切る(半月切り))
Q4=B(小松菜などの野菜も同じ。枝豆はザルに上げてそのまま冷ます)
Q5=A(安定した所に置いて、片側ずつ洗う。食器と一緒に洗うと包丁の刃が折れることがあるので、必ず別々に洗うこと)

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日のご様子。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

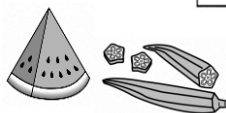


★適度な運動 ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。
※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★バランスのよい食事 量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給 基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。

★しつかり睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。浴房を使うときは冷やし過ぎに注意。



管理栄養士 加藤有沙