



令和5年 7月分 よていこんだて表(1)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉を作る	からだの調子を整える	調味料他			
3 月	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	27.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくの こうみソースかけ	(パンこ こむぎこ) あぶら ごまあぶら さとう	(とりにく)	にんにく しょうが ねぎ	鰹だし 酢 しょうゆ 豆板醤			
	ふくさい	えだまめパンサンスウ	はるさめ さとう ごまあぶら		えだまめ もやし にんじん	しょうゆ 豆板醤 オイスターソース 酢			
	しるもの	なつやさいのみそしる		あぶらあげ	なす たまねぎ さやいんげん かぼちゃ	鰹だし みそ			
七夕献立									
4 火	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	20.2
	しゅしょく	うなぎちらし	こめ さとう	うなぎ	さやえんどう かんぴょう にんじん しいたけ	酢 塩 みりん しょうゆ			
	しゅさい	おほしさまコロッケ	(じゃがいも さとう) パンこ こむぎこ あぶら	(ぶたにく)	(たまねぎ)				
	しるもの	たなばたじる		わかめ かまぼこ	にんじん だいこん ねぎ	鰹昆布だし 酒 塩 しょうゆ			
	デザート	くずまんじゅう	(さとう くずこ)	(あずき)					
<p>七夕では、短冊に願い事を書いて笹にかざり、夜空の星に願いを込めます。そこで、本日の七夕の給食は、笹の葉でくまられた夏らしくくずまんじゅうと星の形のコロッケ、星形のかまぼこの入った七夕汁としました。見た目季節を感じ、楽しむことも食事の一環としています。七夕らしい見た目と味を楽しんで食べてください。</p>									
5 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				553	24.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのなんばんづけ	かたくりこ あぶら さとう	たら	たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子 鰹昆布だし			
	ふくさい	うまみづけ	ごまあぶら		だいこん きゅうり しそのは	塩 昆布茶 酒 しょうゆ			
	しるもの	いもだんごじる	(じゃがいも)	とりにく あぶらあげ	にんじん キャベツ ねぎ	鰹昆布だし 塩 みりん しょうゆ			
戸二小バーカリー ~給食室で焼いた焼きたてのパンをお届けします!~									
6 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				518	24.1
	しゅしょく	1・6年、給食室 トマトとバジルのてづくりパン 2~4年、あおぞら こくとうパン	こむぎこ さとう オリーブオイル (こむぎこ さとう マーガリン こくとう)		ドライトマト	バジルペースト 塩 ドライイースト (塩)			
	しゅさい	チキンとなつやさいの トマトにこみ ★	オリーブオイル さとう	とりにく	にんじん にんにく たまねぎ セロリ なす かぼちゃ ズッキーニ トマト パプリカ きゅうり キャベツ とうもろこし	鶏ガラだし バリーフ ワイン 塩 こしょう			
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう			塩 りんご酢 しょうゆ こしょう			
	<p>今年も給食室でパン作りにチャレンジします!今年「ドライトマト」「バジル」をパンの生地に練りこみます。バジルの香りや、トマトの酸味を楽しみながら食べてください。2~5年生、あおぞらは、来月以降に給食に登場するので、待っていてくださいね♪</p>								
暑い夏も元気に過ごそう! ~沖縄献立(7日・11日)~									
7 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				572	33.1
	しゅしょく	じゅうしい	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく さつまあげ こんぶ	にんじん しいたけ さやえんどう しょうが	鰹だし 塩 みりん しょうゆ 酒			
	しゅさい	まぐろカツ	(さとう こむぎこ パンこ) あぶら	(まぐろ)		(しょうゆ みりん)			
	ふくさい	ゴーヤチャンプル	さとう ごまあぶら	ツナ とうふ ぶたにく	ゴーヤ キャベツ もやし	塩 みりん しょうゆ			
	しるもの	もずくスープ	ごまあぶら	もずく とうふ とりにく	にんじん ねぎ	鰹昆布だし 塩 しょうゆ こしょう			
<p>そろそろ梅雨明けもちかくなってきました。暑い夏も元気に過ごせるようお願いをこめて暑い地域「沖縄」にちなんだ献立が、7日と11日の二日間登場します。青い空やきれいな海を想像しながら食べてください。</p>									

◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン(乳不使用)、マヨネーズ(卵不使用)を使用しています。
 ※ 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養教諭までご相談ください。
 ※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

★ ラッキーメニューのひ ⇒ ★ がついている献立には、ほしがたにんじんか、ちがうかたち(ハートやおはなもあるよ)のにんじんがはいってるかも! にんじんがいのやさいもあるかも? みんなさがしてね! はいってたひとは、なにかいいことあるかもかもしれませんね♪

夏を元気に過ごすには

**主食・主菜・副菜をそろえた
食事を心がける**.....



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉、玄米・胚芽米、大豆など</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類など</p>
--	--

冷たい物のとり過ぎに気をつける



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

こまめな水分補給を心がける





令和5年 7月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜日	料理の 種類	こんだてめい 献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつ ちから 熱や力になる	ち 血や肉を作る	からだ しょうじょ 体の調子を整える	あじわい 調味料他			
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				533	17.7
	しゅしよく &ふくさい	ひやしちゅうか	(ごむぎこ) さとう ごまあぶら ごま	ハム	きゅうり もやし とうもろこし しょうが	塩 酢 鶏ガラだし			
	しゅさい	はるまき	(ごむぎこ はるさめ) あぶら		(キャベツ たまねぎ にんじん)	(塩 しょうゆ)			
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				654	29.2
	しゅしよく &しゅさい	げんまいごはん	こめ げんまい						
	ふくさい	タコライス	さとう オリーブオイル	ぶたにく だいず	トマト たまねぎ キャベツ ピーマン	ケチャップ 塩 ソース しょうゆ オレガノ チリパウダー			
	デザート	いなむどうち		ぶたにく なまあげ かまぼこ	にんじん しいたけ	鰹だし みそ			
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				695	22.0
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
	ふくさい	なつやさいのカレー ★	ごむぎこ あぶら はちみつ ソイバター	ぶたにく	にんにく しょうが なす ズッキーニ かぼちゃ たまねぎ トマト セロリ	鶏ガラだし こしょう ソース しょうゆ ワイン アップルソース パイルーフ チョコレート			
	デザート	おこのみポテト	じゃがいも ごむぎこ あぶら さとう	あおのり かつおぶし		ソース			
3年生「とうもろこし皮むき体験」									
13 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	29.5
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
	ふくさい	しおだれぶたどん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんにく もやし キャベツ ねぎ レモンかじゅう	酒 塩 こしょう			
	しるもの	とうがんのスープ		とりにく あぶらあげ	とうがん にんじん えのき ほうれんそう	鶏昆布だし しょうゆ 塩 みりん			
食育活動の1つとして、3年生が給食に登場する「とうもろこし」の皮むきに挑戦します。今回は、埼玉県深谷市で収穫される「ゴールドラッシュ」という品種のとうもろこしです。甘みが強いことが特徴です。よく観察しながら食べてください！									
14 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	24.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばの かんこくふうソースかけ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	さば	にんにく しょうが にら ねぎ	塩 酒 しょうゆ 豆板醤 酢			
	ふくさい	こんにやくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	酢 からしこ しょうゆ			
	しるもの	かんこくふうトックスープ	トック ごまあぶら	とりにく わかめ	えのき にんじん ねぎ しょうが	鶏ガラだし 塩 しょうゆ			
1ヶ月 の 栄養価	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)			
	平均値	591	25.3	21.2	78.3	2.1			
	基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0			



水分のとり方を考えよう！

毎日あつい日が続いています。あつくなると、体温を下げるために、大量の汗をかきます。たくさん汗をかくと、からだの中の水分が足りなくなり、体温の調節がうまくできなくなってしまいます。正しい水分補給をして、あつい夏を元気にすごしましょう。

水分のとりかたのポイント



★朝起きたときにコップ1ばいの水をのみましょう！

ねている間にもコップ1ばい以上の水分が失われます。朝食の前に、コップ1ばいの水を飲みましょう。

★のどがかわく前に飲みましょう！

30分~1時間ごとにコップ1ばいくらいを目安に飲みましょう。

★あまいジュースや炭酸の飲みすぎに注意しましょう！

あまいジュースにはたくさんの糖分がふくまれており、むし歯や太りすぎの原因になるので、飲みすぎには注意しましょう。ふだんは水やお茶で、大量にあせをかいたときには、うすめたスポーツドリンクを飲むなど、上手に使い分けましょう。

★ペットボトルの保管に注意しましょう！

飲み残したペットボトルを長時間 放置しておくると雑菌(ざっきん)がふえてしまい、食中毒の原因になります。早目に飲みきるようにしましょう。