

	月	火	水	木	金			
こんだてめい 1 ①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③ビーフンスープ ④ユーリンチー 1・2群 体をつくるものになる食品 3・4群 体の調子を整える食品 5・6群 エネルギーのもとになる食品 エネルギー/たんぱく質 654kcal/25.5g 家庭でとってほしい食品 豆・豆製品・魚・卵・海藻・果物	2	①ごはん ⑤みかんかじゅう ②ぎゅうにゅう ③かいのこじる ④いとこんにやくのきんぴら	3	①こめパン ②ぎゅうにゅう ③りんごジャム ④わふうカレーうどん ⑤ごまドレサラダ	4	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③こうやどようふのたまごとし ④こまつなとじゃこのいためもの	5	①ごはん ⑤たなばたゼリー ②ぎゅうにゅう ③あまのがわそうめん ④アジのしおしモンやき
	2	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とりにく ②ぎゅうにゅう ③だいず あつあげ むぎみそ ④ぎゅうにく あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ ③にんじん たまねぎ しいたけ ブルーベリー はねぎ ④キャベツ こんにやく きゅうり にんじん コーン ⑤りんご	②ぎゅうにゅう ③とりにく こうやどようふ たまご ④あぶらあげ しらすぼし だいず かつおぼし	②ぎゅうにゅう ③さかなそうめん さつまあげ ④アジ			
	3	③にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ もやし チンゲンさい ④ふかぬぎ ニら	③にんじん きくらげ こんにやく かぼちゃ はねぎ こんぶ ④ごぼう にんじん いとこんにやく いんげん ⑤みかんかじゅう	③にんじん たまねぎ キャベツ きぬぎや ④にんじん たまねぎ キヤベツ	③にんじん たまねぎ えのき きくらげ もずく ④にんじん たまねぎ キヤベツ			
	4	①こめ むぎ ③ごまあぶら ごま ピーマン ④あぶら でんぶ ごまあぶら さとう	①こめ ④さとう ごま ごまあぶら	①こめパン ③あぶら うどん ④ごま さとう ごまあぶら ⑤さとう	①こめ むぎ ③あぶら ④ごまあぶら さとう	④さとう ごま ⑤さとう		
	8	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③こいものそばろに ④きくらげ入りぶたみそ	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③ぶたじゃが ④ちくさあえ	①ミルクパン ②ぎゅうにゅう ③ウィンナーとやさいのスープに ④ごぼうとささみのマヨソテー	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③もずくたまごスープ ④はるまき	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③ニらとかぼちゃのみそじる ④てりやきハンバーグ		
	9	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ちくわ むぎみそ あかみそ ④にぼし だいず	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ほうてん ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ウィンナー ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③ハム たまご ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③とうふ あぶらあげ むぎみそ ④とりにく ぶたにく		
10	③にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ グリンピース ④キャベツ だいずもやし にんじん こまつな	③にんじん たまねぎ いとこんにやく しいたけ グリンピース ④キャベツ だいずもやし にんじん こまつな	③セロリー にんじん たまねぎ しめじ きぬぎや ④にんじん ごぼう コーン こまつな	③にんじん たまねぎ えのき きくらげ もずく ④にんじん たまねぎ キヤベツ	③にんじん えのき かぼちゃ ニら ④しめじ たまねぎ えだまめ			
11	①こめ ③こいもの ごま あぶら ④ごま アーモンド ピーナツ さとう	①こめ むぎ ③あぶら さとう じゃがいも ④ごま さとう ごまあぶら	①ミルクパン ③あぶら でんぶ ④マヨネーズ(たまごふしよう) ごま	①こめ ③はるまき ごまあぶら ④あぶら	①こめ ④あぶら さとう みずあめ でんぶ			
12	①こめ ③こいもの ごま あぶら ④ごま アーモンド ピーナツ さとう	①こめ むぎ ③あぶら さとう じゃがいも ④ごま さとう ごまあぶら	①ミルクパン ③あぶら でんぶ ④マヨネーズ(たまごふしよう) ごま	①こめ ③はるまき ごまあぶら ④あぶら	①こめ ④あぶら さとう みずあめ でんぶ			
15	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③けんちんじる ④ししゃもあおりのフライ	①むぎごはん ②ぎゅうにゅう ③けんちんじる ④ししゃもあおりのフライ	①こくとうパン ②ぎゅうにゅう ③トマトとなすのスパゲティ ④フレンチサラダ	①ごはん ②ぎゅうにゅう ③ABC スープ ④ツナとコーンのソテー	①なつやさいカレー (むぎごはん) ②ぎゅうにゅう ③アセロラジュレフルーツ			
16	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④ししゃも ⑤だいず	②ぎゅうにゅう ③とりにく あぶらあげ むぎみそ ④ししゃも ⑤だいず	②ぎゅうにゅう ③ベーコン	②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ツナ	①ぶたにく バター おから チーズ ②ぎゅうにゅう			
17	③にんじん たまねぎ いとこんにやく しいたけ はねぎ	③にんじん たまねぎ マッシュルーム なす トマト ピーマン ④キャベツ きゅうり にんじん コーン	③にんじん たまねぎ マッシュルーム なす トマト ピーマン ④キャベツ きゅうり にんじん コーン	③にんじん セロリー たまねぎ キャベツ えだまめ ④にんじん たまねぎ ごぼう コーン こまつな	①にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト ピーマン ブルーン りんご ③アセロラ みかん パイナップル もも			
18	①米 ③ごまあぶら じゃがいも ④あぶら ⑤さとう	①米 ③ごまあぶら じゃがいも ④あぶら ⑤さとう	①こくとうパン ③さとう スパゲティ オリーブオイル ④アーモンド さとう あぶら マヨネーズ(たまごふしよう)	①こめ ③マカロニ あぶら ④オリーブオイル	①こめ むぎ あぶら こむぎこ			
19	①こめ ③ごまあぶら じゃがいも ④あぶら ⑤さとう	①米 ③ごまあぶら じゃがいも ④あぶら ⑤さとう	①こくとうパン ③さとう スパゲティ オリーブオイル ④アーモンド さとう あぶら マヨネーズ(たまごふしよう)	①こめ ③マカロニ あぶら ④オリーブオイル	①こめ むぎ あぶら こむぎこ			
20	①こめ ③ごまあぶら じゃがいも ④あぶら ⑤さとう	①米 ③ごまあぶら じゃがいも ④あぶら ⑤さとう	①こくとうパン ③さとう スパゲティ オリーブオイル ④アーモンド さとう あぶら マヨネーズ(たまごふしよう)	①こめ ③マカロニ あぶら ④オリーブオイル	①こめ むぎ あぶら こむぎこ			



★物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

HOT LIMIT! 熱中症に気をつけよう!

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう!



のどが潤いてなくても、水やカフェインのない茶葉ごまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりには塩分や糖分のとりすぎに注意が必要です。

朝ごはんをしっかりと食べよう!



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さには負けない体づくりの礎で、とくに1日の最初の朝ごはんはとて大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

いよいよ夏休みが始まります。急に暑くなるこの時期は、熱中症や脱水症状になりやすいので注意が必要です。予防のためにも、これらのことを心がけ、夏休み中も規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

「気温」と「湿度」をいつも気にしよう!



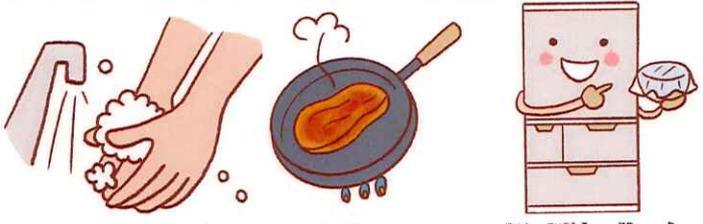
外はもちろん、屋内や室内であっても、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。暑指数が公開されている全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときは十分に注意しましょう。

涼しい服装・環境を心がけ 睡眠もしっかりとろう!



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前にも水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかりと寝て休み、1日の疲れをとりましょう。

身の回りの衛生に気をつけよう!



食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

おやつ かんがえよう



7月 給食カレンダー

ちなちろうつがっこうきょうしよく
知名町立学校 給食センター

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>「油淋鶏」と書いて「ユリーナー」と読みます。鶏肉を油で揚げ、ごま油や深ねぎを加えたしょうゆベースのたれを絡めました。味わって食べてみましょう。</p>	<p>2</p> <p>かいのこ汁は、お盆に食べる郷土料理です。おかゆの相手としてお供えていた精進料理で、その土地で作られた旬の食材が使われます。</p>	<p>3</p> <p>給食のカレーうどんは、たっぷりのかつお節を泳がせて、かつおだしをとっています。だしのうま味が、カレーうどんのおいしさを引き立てています。</p>	<p>4</p> <p>今日の副食に使っている小松菜は、鉄が豊富な野菜です。成長期のみなさんにとって欠かせない、積極的に摂ってほしい栄養素です。</p>	<p>5</p> <p>7月7日は七夕です。魚のすり身でできたそうめんを天の川に見立てて汁を作ります。今夜は、夜空を見上げて天の川を眺めてみましょう。</p>
<p>8</p> <p>おんじよく 温食の子芋は、地元のお農家さんが育てて持ってきてくださいました。農家の方、調理員さんに感謝の気持ちが届くように元気づけていただきます」をしましょう。</p>	<p>9</p> <p>副食には様々な野菜が入っています。みなさんに安心して安心して食べてもらうために、給食で使う野菜は、3回洗いを徹底しています。</p>	<p>10</p> <p>マヨネーズは、マヨネーズを油代わりに使ってソテーしています。そうすることで、コクのあるソテーに仕上がります。お家でぜひ作ってみてください。</p>	<p>11</p> <p>今日の献立は、知名中の3年生(学図部)のみなさんが考えてくれました。沖永良部島の「きくらげ」を取り入れたちなちろうメニューです。</p>	<p>12</p> <p>夏に旬を迎えるニラやかぼちゃなどの色の濃い野菜は、「緑黄色野菜」といって、野菜の中でも特に栄養が豊富です。</p>
<p>15</p> <p>海の日</p>	<p>16</p> <p>給食ではかつお節や、昆布、煮干しを使って、一から出汁を取っています。出汁のうま味を活かすことができると同時に、塩分を控える、「減塩」への第一歩です。</p>	<p>17</p> <p>夏に旬を迎える野菜という、何を思い浮かべますか？今日のスパゲティには、夏に旬を迎えるトマトやナス、ピーマンがたっぷり入っています。</p>	<p>18</p> <p>温食には、にんじんやキャベツ、セロリー、枝豆、玉ねぎのたくさんの野菜を使いました。野菜たっぷりのスープの中に、アルファベットのマカロニが浮かびあがります♪</p>	<p>19</p> <p>1学期最後の給食になりました。今日は、かぼちゃやナス、トマトなど、夏野菜たっぷりのカレーを作りました。夏休みも1日3回の食事をしっかりととりましょう。</p>

『砂肝とポテトのカレー揚げ』のレシピ!

6月13日(木)献立(副食)より

- | (材料) ※5人分量 | (切り方等) | (作り方) |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも…200g ・塩……………0.1g ・砂肝…………150g ・揚げ油……適量 ・黒こしょう…0.1g ・カレー粉……1g ・塩……………1g ・パセリ………5g | <ul style="list-style-type: none"> 1.5 芋角切り ひと口サイズ | <ol style="list-style-type: none"> ①切ったじゃがいもを素揚げする。 ②揚げたじゃがいもに塩をまぶす ③砂肝を揚げる ④じゃがいも・砂肝を炒った調味料と和える |

全て合わせてフライパンで炒る
※焦げやすいので注意してください!

給食では、知産知消(地産地消)として地場産のパセリをオープンで焼いて使用しましたが、乾燥パセリ(0.5g)でもOKです!!



夏休み中も、元気に過ごすためには、夏バテや熱中症ににならないように

食生活に気を付けることが大切です!!

③ こまめな水分補給を心がける

運動前、運動中は、特に水分をとりましょう!!

① 1日の生活リズムを食事からしっかりつくる



② 好ききらいなく、しっかり食べる



2学期も安全でおいしい給食を届けられるよう、職員一同がんばります!