

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			カロリー-kcal	家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温や力のもとになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質g しぼうg 塩分g	
1 水	なすいり しせんだうふ どん 	○	とうもろこし ピーフンスープ	牛乳 豚肉 とうふ 鶏肉	こめ かたくりこ あぶら さとう ピーフン	にんじん たけのこ コマツナ シイタケ ネギ トウモロシ チンゲンサイ なす モヤシ タマネギ	639 25.8 16.7 2.0	海藻類
2 木	くろパン 	○	ほきのチーズやき ひよこまめのスープ あんになんどうふ	牛乳 ベーコン ほき チーズ あんになん寒天 鶏肉 ひよこ豆	パン ジャがいも あぶら	にんじん たまねぎ こまつな パイン もも りんご ミカン パセリ	601 28.8 18.4 2.8	
3 金	ごまごはん 	○	にくじゃがのカレーに かきたまじる	牛乳 とうふ たまご 豚肉	こめ 米粒麦 じゃがいも さとう ごま かたくりこ こんにゃく あぶら	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ グリーンピース ねぎ	600 23.2 18.0 2.3	海藻類 果物
6 月	むぎごはん 	○	チキンアドボ じゃがいもとにんじんのソテ ー わかめスープ	牛乳 鶏肉 とうふ わかめ ハム	こめ ジャがいも あぶら バター 米粒麦	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな しょうが にんにく	616 27.4 19.6 2.5	果物
7 火	ごはん 	○	あじのたつたあげ ズッキーニのおかかあえ そうめんじる	牛乳 あじ 花かつお 鶏肉 わかめ うずら卵	こめ かたくりこ あぶら そうめん	にんじん こまつな しいたけ ねぎ ズッキーニ しょうが	626 27.1 19.8 2.2	豆製品
8 水	コッペパン 	○	ジャーマンポテト もやしのソテー きゃべつとまめのスープ いちごジャム	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 豚肉	パン ジャがいも あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく いちご パセリ もやし	622 22.1 24.1 2.7	魚介類
9 木	わかめ ごはん 	○	ししゃものからあげ きゅうりのごまあえ ぶたじる	牛乳 ししゃも わかめ とうふ 豚肉	こめ でんぷん こんにゃく ごま じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん こまつな ねぎ	647 25.7 23.1 2.8	果物
10 金	なつやさいの カレーライス 	○	こまつなとしらすのサラダ アーモンド	牛乳 豚肉 しらす 豆乳	こめ こむぎこ あぶら ごま アーモンド さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな キャベツ トマト コーン なす グリンピース	645 22.2 20.7 2.2	果物
13 月	マーボー だいずどん 	○	きゃべつちゅうかスープ こだますいか	牛乳 だいず 豚肉 鶏肉	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん きゃべつ エノキタケ きくらげ にら ねぎ すいか にんにく	606 22.7 15.8 1.9	魚介類
14 火	ロールパン 	○	しいらのからあげ トマトとたまごのスープ れいとうみかん	牛乳 しいら たまご ベーコン	パン かたくりこ あぶら	たまねぎ トマト みかん パセリ しょうが	669 31.4 28.6 2.7	海藻類
15 水	なすとトマトの スパゲティ 	ぶどうジュース	やさしいため パインケーキ ヨーグルト	豚肉 ベーコン チーズ ハム ヨーグルト 牛乳	スパゲティ あぶら ホットケーキ粉 マーガリン	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし なす にんにく パイン ぶどう トマト パセリ	663 21.5 15.4 2.5	魚介類

作ってみませんか ～給食レシピ紹介～

【チキンアドボ】	
材料(約4人分) ・鶏もも皮つき角切り肉 200g ・酒 小さじ1 ・しょうゆ 20g ・玉ねぎ 120g ・こしょう 少々 ・にんにく 1かけ ・サラダ油 小さじ1 ・しょうが 4g ・水 大さじ1/2 ・酢 大さじ1と1/3	作り方 ① 鶏肉に酒をふる。にんにく・しょうがはみじん切り、玉ねぎは、スライスに切る。 ② 油でにんにく・しょうが・鶏肉を炒める。 ③ 玉ねぎを加えてよく痛め、調味料と水も加えて30分ほどかけて煮込む(酢が気にならなくなるまで煮る) ★フィリピンの代表的な家庭料理です。

【マーボー大豆】	
材料(約4人分) ・大豆 32g ・酒 小さじ1/2 ・豚ひき肉 80g ・さとう 小さじ4/5 ・きくらげ 2g ・しょうゆ 大さじ1弱 ・にんにく 2g ・かたくりこ 小さじ1/3 ・にら 20g ・トウバンジャン 少々 ・長ねぎ 40g ・ごま油 小さじ1/2 ・サラダ油 小さじ1	作り方 ① 大豆はやわらかく煮しておく。きくらげ、にら、ねぎはあらみじん切りにんにくは、みじん切りにする。 ② ごま油でトウバンジャン・にんにくを炒め、ひき肉を炒める。 ③ きくらげを入れ炒め、調味料を加える。大豆を入れ少し煮る。 ④ ニラを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ★大豆がたっぷりとれ、栄養豊富なごはんに合うおかずです。

元気に夏休みをむかえるためには、今のうちに暑さに負けない体温調整ができる体を作る必要があります。食生活を見直し、規則正しい生活を心がけて健康にすごせるようにしましょう。

夏休みを元気にすごす食生活のポイント



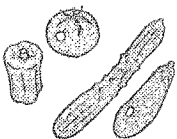
1日3食を
きちんと食べる



冷たいもの
とりすぎに注意



適度な水分補給
をする



野菜を毎食きちんと
とろう

夏休みを元気にすごすための食生活のポイントとして、基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。とくに朝ごはんは、しっかり食べるようにしましょう。

また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎないようにしましょう。

熱中症予防のためにも、適度な水分補給が欠かせません。少量をこまめにとるようにしましょう。そして野菜も毎回の食事でするように心がけましょう。

★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★

7月7日は七夕(たなばた)ですね。七夕の日にはそうめんを食べる風習があります。天の川にそうめんをみだてしているという説、織姫のはた織りにみだてしているという説、中国の無病息災をいのるお菓子に似ているからという説など、さまざまな説があります。夏の訪れを味覚から感じることができるのは和食の良さです。七夕についても調べてみましょう。

