

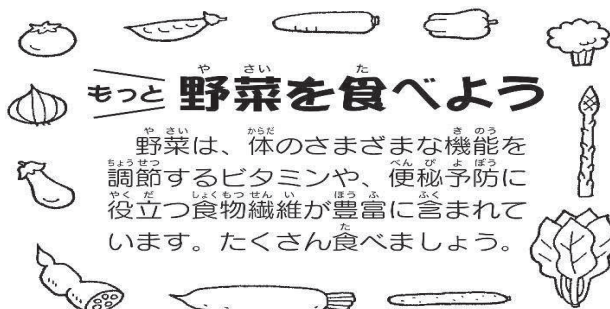
	こ ん だ て め い	加ー kcal タンパクg	脂質g 塩分g	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる	
3 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 酢鶏 コールスローサラダ	608 19.6	21.2 1.4	チーズ とり肉	牛乳	人参 筍 キャベツ きゅうり	しいたけ ピーマン コーン レタス	給食精米 大麦 ドレッシングでん粉 大豆油	強化米 上白糖 サラダ油
4 (火)	<b>そうま④うまうま献立</b> ごはん 牛乳 梅干し さかな や ごもく 魚のさざれ焼き 五目きんぴら	691 36.4	19.9 2.3	牛乳 ぶた肉	ひらめ さつまあげ	うめ干し ごぼう・千切 こんにやく	パセリ 人参 いんげん	給食精米 マヨネーズ 上白糖 いりごま サラダ油	強化米 パン粉 ごま油
5 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 ハムのマリネ	663 28.6	21.7 2.1	ぶた肉 牛乳	粉チーズ ロースハム	玉ねぎ レトルトマツ セロリー 生薑	人参 ソーオニオン にんにく トマト缶	ソフトめん 上白糖	サラダ油 オリーブ油
6 (木)	ナン (キーマカレー) ヨーグルト とりにく なつやさい 鶏肉と夏野菜のおろしサラダ	684 31.7	27.8 3.3	豚ひき肉 牛乳 ソフール	粉チーズ とり肉	玉ねぎ にんにく パプリカ赤 パプリカ	人参 生薑 きゅうり 黄大根	ナン ワイン	カレールウ 上白糖
7 (金)	<b>第1学期終業式</b> えびピラフ 牛乳 ひじきサラダ ふくじんづけ 福神漬 アイスクリーム	627 20.3	18.0 2.3	干ひじき イチゴアイス むきえび	牛乳 ベーコン	レタス コーン 玉ねぎ パセリ	きゅうり 人参 マッシュルーム 福神漬	上白糖 バター 強化米	ドレッシング 給食精米
24 (月)	<b>第2学期始業式</b> なつやさい 夏野菜カレー 福神漬 フルーツポンチ 牛乳	712 20.0	17.4 2.6	とり肉 鶏肉	粉チーズ 牛乳	人参 かぼちゃ 玉ねぎ トマト缶	なす ピーマン いんげん天ぷら にんにく	給食精米 大麦 ナタデココ	強化米 ゼリー 上白糖
25 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌かけ からづ しょう ピリ辛漬け みょうがの卵とじ汁	633 26.4	22.4 1.9	牛乳 味噌 とうふ	とり肉 卵 かつおぶし	生薑 人参 えのきたけ	みょうが 玉ねぎ きゅうり	強化米 サラダ油 上白糖 ごま油	でん粉 いりごま 給食精米
26 (水)	<b>カルシウムアップ献立</b> ジャージャーめん 牛乳 トマトとじゃこのサラダ	657 28.8	21.3 1.9	牛乳 豚ひき肉	しらす干し 味噌	ねぎ トマト レタス 生薑	干しいたけ きゅうり コーン にんにく	中華めん ごま油 サラダ油	上白糖 でん粉
27 (木)	<b>鉄分アップ献立</b> コッペパン ファイバージャム 牛乳 ミネストローネ すいか チーズ	642 25.3	20.5 2.5	ベーコン 牛乳	粉チーズ チーズ	にんにく ホールトマト 玉ねぎ キャベツ	セロリー コーン 人参 すいか	コッペパン シエルマカロニ	ジャム じゃがいも
28 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 揚げさばのおろし和え キャベツとあさりのスープ	628 23.0	22.4 2.2	牛乳 あさり ひじきの佃煮	さば	生薑 キャベツ えのきたけ コーン	大根 にんじん 玉ねぎ	強化米 サラダ油 上白糖	でん粉 給食精米
31 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボーなす シーザーサラダ	641 23.7	26.2 2.0	牛乳 ベーコン みそ	豚ひき肉 生揚げ	にんにく 人参 たけのこ ねぎ にら きゅうり	みょうが 玉ねぎ しいたけ なす レタス パセリ	強化米 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	大麦 いりごま 給食精米 クルトン オリーブオイル

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。  
 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ☆感染症等によって休校となったため、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

栄養所要量	1人1食-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
栄養価の基準	630	23.6	21.5	2.2
今月の平均栄養価	644	24.8	17.5	2.0



食育だより



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食えることが大切です。  
 めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



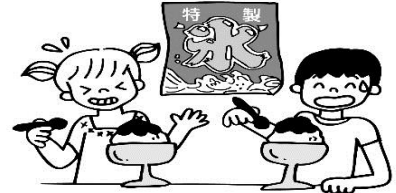
# 食育だより



令和2年度 相馬市立大野小学校

だんだんと日差しが強く、梅雨があけて暑さが厳しい季節がやってきました。  
この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも  
水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

## 夏休み中のおやつに注意！



おやつはなぜ必要なのか、気になったことがありますか？  
1日3回の食事で十分な栄養がとれない場合に必要となるのです。いって  
みれば食事と食事の間に食べる、小さなごはんのようなものです。甘いお  
やつばかりではなく、果物や牛乳、サンドイッチやおにぎりなど、大事な栄  
養素がちゃんと入っているものも工夫しながら食べましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意！



コップを2つ用意して、それぞ  
れに清涼飲料を入れます。1つは  
冷蔵庫で冷やし、もう1つは常温  
にしておきましょう。しばらくた  
ってから飲みくらべてみると、常  
温のままの方が甘く感じられます。

## 甘い清涼飲料を 飲みすぎると



炭酸飲料や甘いジュースなどには  
約10%の糖分が入っているものがあ  
ります。500ml入りのもので50gく  
らいの糖分を摂取してしまうことにな  
りますので、飲みすぎには気をつ  
けましょう。

## ご家庭で作ってみませんか？

### 特製 ドリンクで水分補給！

**材料 (2杯分)** キャロットブルーングジュース (1杯分 約62kcal)  
・ にんじん 1/3本・ ブルーン (乾燥) 3個  
・ はちみつ 大さじ1/2・ レモン汁 大さじ1/2  
・ 水 250ml・ 氷 1個 (小さめのもの)

**つくり方** ①にんじんは皮をむいて薄切りにする。  
②ブルーンは種をとって、細かく切る。  
③①②と材料を全部混ぜ、ミキサーに1分くらいかけて、できあがり。

**ポイント**  
★カロテンやビタミンC、鉄分が豊富！ にんじんの甘みがおいしいジュースです。



**材料 (1杯分)** 梅すっきりオレンジジュース (1杯分 約37kcal)  
・ 梅干し 中1個・ オレンジ1/2個  
・ 砂糖 小さじ1・ 炭酸水 (無糖のもの) 150ml

**つくり方** ①梅干しは種を取りのぞき、30分くらい水につける。オレンジは種を取り果汁をしぼる。  
②梅干しの水気を切って細かく刻み、砂糖を加えてよく練る。  
③②をコップに入れてオレンジの果汁と炭酸水を加えてできあがり。

**ポイント**  
★梅干しの酸味が効いた後味がすっきりする飲み物です。