



7・8月 こんだてだよ



令和3年6月30日
かつたましりつむらこしよがっこう
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元氣なむろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価
			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもに1献立-のもとになる食品		
			たんぱく質	無機質(加ゆみなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】		炭水化物	脂質	
1	木	ごはん 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 小松菜サラダ・煮干し 1日アイアン給食	ぶたにく ぎゅうにく とうふ ツナ(魚)		もやし えのきだけ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ こまつな		ごはん マカロニ		1献立 - 731 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.6 g たんすいかわつ 炭水化物 91.5 g
2	金	ごはん わかめのみそ汁 焼きさば もやしのごま酢あえ 半夏生給食	うすあげ みそ さば(魚)	わかめ	たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり もやし にんじん		ごはん じゃがいも さとう ごま		1献立 - 636 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.5 g たんすいかわつ 炭水化物 66.3 g
5	げつ	ごはん 中華風コーンスープ ホイコーロー すいか	たまご とうふ ぶたにく		にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく キャベツ ピーマン とうもろこし すいか		ごはん でんぶん さとう あぶら		1献立 - 626 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g たんすいかわつ 炭水化物 95.5 g
6	か	ミニパン ポテトスープ ミートソーススパゲッティ ドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく ハム		たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし		パン じゃがいも M'ゲッティ さとう ドレッシング		1献立 - 536 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g たんすいかわつ 炭水化物 74.7 g
7	水	えだまめ 枝豆ごはん にゅうめん・星型コロッケ きゅうりの中華つけ たなばたゼリー たなばた給食	なると きゅうにく		えだまめ しめじ オクラ しょうが きゅうり にんじん		ごはん そうめん じゃがいも こむぎこ パンこ ゼリー さとう あぶら ごまあぶら		1献立 - 608 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.9 g たんすいかわつ 炭水化物 98.8 g
8	木	ソースカツ丼 豆腐のみそ汁 大根サラダ ヨーグルト 8日歯ピッピ給食	とりにく とうふ みそ ハム		まいだけ たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり にんじん		ごはん パンこ さとう あぶら		1献立 - 705 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.7 g たんすいかわつ 炭水化物 106.6 g
9	金	ごはん マーボーなす リャンバンサンスー 冷凍みかん	ぶたにく みそ たまご ハム		なす たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり しょうが にんにく みかん いら ねぎ		ごはん さとう でんぶん はるさめ あぶら ごまあぶら		1献立 - 700 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g たんすいかわつ 炭水化物 103.4 g
12	げつ	ふゆかえ 振替	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>こんげつ きょうしよくくちゅう 今月の給食目標 あつ しよくせいかつ 夏の食生活に気をつけよう</p> </div> <div style="float: right; text-align: center;">  あつ なつ 暑い夏も げんき 元気にのりきりましょう!  </div>						
13	か	セルフツナサンド クリームスープ ウインナーソテー バナナ	ツナ(魚) ぶたにく ウイナー		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ グリルピース バナナ		パン じゃがいも こめこ あぶら バター		1献立 - 694 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 2.9 g たんすいかわつ 炭水化物 72.9 g
14	水	古代米梅ごはん 大根汁 小アジのからあげ 野菜の皮のきんぴら 石塚左玄給食	あつあげ みそ アジ(魚) さつまあげ		うめぼし だいこん にんじん ねぎ ごぼう いんげん【こんにゃく】		ごはん じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら		1献立 - 595 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.8 g たんすいかわつ 炭水化物 88.3 g
15	木	ごはん 厚揚げのチリソース煮 しゅうまい 中華サラダ	あつあげ ぶたにく ハム		しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ にんにく いんげん もやし きゅうり		ごはん さとう こむぎこ あぶら		1献立 - 676 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.3 g たんすいかわつ 炭水化物 96.8 g



7・8月 こんだてだよ!



令和3年6月30日
かつやましつむろこしよるがっこう
勝山市立村岡小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気なむろこっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	赤		緑		黄		栄養価	
			おもに体をつくるものになる食品	たんぱく質	無機質(加ゆかみなど)	おもに体の調子を整えるものになる食品	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	おもに1補給-のもとになる食品		たんぱく質
16	金	ごはん 打ち豆汁 双きの万(ふくいブランド) ゆかりマヨあえ	とうふ みそ	牛乳	しいたけ だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	ごはん こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	たんぱく質 24.7 g 脂質 21.1 g 炭水化物 92.3 g	1補給 - 658 kcal		
19	月	夏野菜カレー フレンチサラダ おたのしみデザート おたのしみ給食	ぶたにく ハム	牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす キャベツ きゅうり ボイテブル ピーマン にんにく しょうが	ごはん ジャがいも デザート	たんぱく質 18.7 g 脂質 19.9 g 炭水化物 106.8 g	1補給 - 681 kcal		
20	火	終業式	<p>スズキを無償提供させていただきます!</p> <p>スズキは全長1mにもなる大型の魚です。また、成長していくにつれて名前が変わる「出世魚」として有名です。福井県産のスズキをおいしくいただきます。</p>							<p>16日の給食に出ます!</p>
8月30日	月	始業式	<p>夏バテ予防のポイント</p> <p>夏に起こりやすい体調不良のことを「夏バテ」といいます。暑い夏をのりきるために対策をしましょう。</p> <p>こまめに水分補給を! バランスのよい食事! 冷たいものとりすぎ注意!</p>							
8月31日	火	チキンライス コンソメスープ 野菜サラダ 手作りの野菜ゼリー 野菜の日	とりにく ベーコン ハム	牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし グリルピーズ キャベツ もやし パセリ ブロッコリー きゅうり	ごはん ゼリー	たんぱく質 19.3 g 脂質 13.2 g 炭水化物 92.8 g	1補給 - 567 kcal		

暑さに負けず! 夏休みの過ごし方

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。次のポイントに気をつけて、長い夏休みを楽しく元気にすごしましょう。

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

暑さに負けず! 食生活を心がけよう!

<夏が旬の野菜の豆知識>

「えだまめ」ってどんな野菜?

えだまめは、大豆を若いうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたことから、その名前がついたといわれています。



うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の甘みによるものです。



とうもろこしの粒とひげの関係

ひげはとうもろこしのめしべです。花粉がひげの先につくと実ができます。そのため、ひげと粒(実)の数は同じになります。

辛くないとうがらしピーマン

ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛みのないとうがらしの仲間です。ピラジンという香り成分が血液をさらさらしてくれます。



8月31日は、8・3・1のゴロ合わせて「野菜の日」です。野菜不足になっていませんか?いろいろな野菜をおいしく食べましょう!

「旬」とは野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。夏においしい野菜はたくさんあります。積極的に食べるようにしましょう。