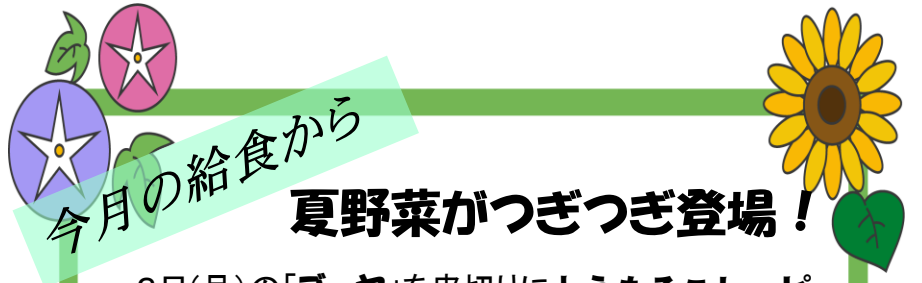


スクールランチ

2018. 7. 2
岩国市立麻里布小学校



日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症にかかりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、のどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をしましょう。

また、暑いからと冷たい物ばかり食べると、胃腸の働きを弱め、夏ばての原因になります。冷房のある場所で過ごすこともあるので、冷たい物の食べ方に気をつけましょう。

給食では今月も旬の食材や地場産食材をとりいれていきます。

県産食材（米・パン・大豆・めん・鯨肉等）は「学校給食県産食材利用拡大事業」によりJAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

2日(月)の「ゴーヤ」を皮切りにとうもろこし、ピーマン、トマト、きゅうり、オクラ、なす、えだまめ、とうがんなどみずみずしい夏野菜たちが登場します。

果物ではすいか(6日)、魚でははも(9日)がお目見えます。

旬の食材たっぷりの給食をしっかりと食べて、暑さをふきとばしましょう！

3日の「とうもろこし」は前日に1年生が皮むきをします。おたのしみに！



おすすめレシピはコレ！！

7/17(火)

卵とトマトのスープ 冷やしてもGood!

～ トマトのさわやかさがたまらない♪ ～

【材料 4人分】

卵(わりほぐす) 2こ
絹ごし豆腐 1/4丁
豚肉(3cmに切る) 40g
トマト 中1/2個
たまねぎ 中1/2個
しょうが汁 少々
こんにゃく寒天スープ用 4g
干し椎茸 2g
チキンスープ(固形コンソメで可) 1個
しょうゆ 小さじ2/3 塩 小さじ1/3
コショウ 少々 ごま油 少々
かたくりこ 小さじ1と1/5
水 500cc

【作り方】

- ①干し椎茸は戻して千切りする。
- ②豆腐はさいの目に切る。
- ③トマトは湯むきし、角切りにする。
- ④玉葱は千切りする。
- ⑤豚肉を炒め、玉葱を炒める。
- ⑥水を加え、煮立ったらアクをとり、コンソメを加える。
- ⑦干し椎茸を加え煮えたら、塩、しょうゆ、コショウで調味する。豆腐を加え、水溶きかたくりをいれて、とろみをつける。
- ⑧卵を溶き入れ、トマト、しょうが汁、ごま油を加えて、仕上げる。



7/3(火)

和風ドライカレー

～ 野菜もきのこも豆もなんでもOK!

じゃんじゃん入れちゃおう♪ ～

【材料 4人分】

牛ひき肉 120g
にんじん 中1/3本
玉葱 中1個
ピーマン 1個
きくらげ 5g
ねぎ 1～2本
水煮大豆 80g
あおのり 小さじ1
カレー粉 小さじ14強
三温糖 小さじ1弱
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
サラダ油 小さじ1/4

【作り方】

- ①きくらげは戻しみじん切り。
- ②野菜はみじん切りする。
- ③油を熱し、ひき肉を炒め、①②を加えて炒め、水煮大豆を入れて調味する。
- ④ねぎ、青のりを加えてできあがり。

※炒り卵やドライフルーツ、ナッツをくわえてもおいしい！
野菜の種類や量は好みで！
ひよこ豆や枝豆もOK!

7/5(木)

食欲をそそるレモン♪♪

とりにくのレモンふうみ

【材料 4人分】

とりもも切り身60g大 4個
小麦粉小さじ2+かたくり粉大さじ2
揚げ油
レモン果汁 大さじ1
三温糖大さじ1 みりん小さじ1/6
しょうゆ小さじ2 水6cc

【作り方】

- ①鶏肉に小麦粉とかたくり粉を混ぜ合わせた粉をまぶして揚げる。
- ②aの調味料と水を合わせて煮立て、少し煮詰める。
- ③②のあら熱がとれたらレモン汁を加え、①の鶏にかからせる。



※ 魚の切り身でもおいしくできます!

7月 予定献立

()は加工食品の原材料です

日曜日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きのこのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	家庭でとりたい 食品
2月	主食	ごはん	米				621 kcal	
	主菜	ゴーヤチャンプルー	米油	豚肉、県産大豆豆腐、たまご、かつおぶし	にがうり	酒、しょうゆ、塩	24.2 g	魚介
	副菜	みそしる のりふりかけ パイナップル 牛乳	じゃがいも、ふ	わかめ、油あげ、みそのり、かつおぶし 牛乳	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ パイナップル	にぼし	15.7 g 2.1 g	種実
3火	主食	県産パン	県産小麦米粉パン				718 kcal	
	主菜	わふうドライカレー	三おんとう、米油	牛ひき肉、山口県産大豆、あおのり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、きくらげ	カレー粉、塩、しょうゆ	29.1 g	魚介
	副菜	フルーツしらたま ゆでとうもろこし 牛乳	しらたまもち		パイナップルかんづめ、ももかんづめ、みかんかんづめ、ナタデココ、みかんジュース とうもろこし		20.3 g 2.2 g	いも
4水	主食	ごはん	米				667 kcal	
	主菜	いわしのうめに	(さとう)	いわし	(梅肉)	(しょうゆ、みりん)	28.7 g	卵
	副菜	ごまあえ じゃがいものそぼろに 牛乳	ごま、じょうはくとう じゃがいも、こんにゃく、米サラダ油、三おんとう、かたくり粉	とりひき肉、生あげ 牛乳	こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん	19.9 g 2.1 g	海藻



もうすぐ夏休み!

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いので、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。せっかくの長いお休みなので、ダラダラと過ごすのではなく、目標を決めて計画的に過ごせるといいですね。食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

1 早寝・早起きをして
朝ごはんを食べる

2 1日3食をバランスよく食べる

3 こまめに水分をとる

4 冷たい物、おやつはとり過ぎない

夏休みの食生活4か条

「みそ汁」で熱中症予防!



熱中症予防には水分補給が大切ですが、大量に汗をかいた場合には、体内のミネラル分も一緒に失われてしまうため、水分だけでなく塩分も一緒にとる必要があります。そんなときにおすすめなのが「みそ汁」です。水分と塩分を効率的にとることができます。

みそ汁にも夏野菜をいれて元気もりもり!
なす、かぼちゃ、オクラ、キャベツ、みょうが など、定番の豆腐・油揚げ・わかめの組み合わせに加えたり、単独で「油揚げ+夏野菜」のみそ汁にしても、とてもおいしくいただけます。



日曜日	主食 主菜 副菜	こんだてめい	エネルギーのもとになる きいろのたべもの	からだをつくるもとになる あかいろのたべもの	体の調子を整える みどりいろのたべもの	そのほかの たべもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	家庭でとりたい食品
5木	主菜 県産パン 主菜 とりにくのレモンふうみ 副菜 じゃがいもとベーコンのサラダ とうもろこしのスープ 牛乳	県産小麦米粉パン かたくり粉, 米油, 三おんとう じゃがいも	とりにく ベーコン (乳卵なし) 牛乳	レモン果汁 えだまめ とうもろこし, キャベツ, にんじん, たまねぎ, パセリ	塩, こしょう, しょうゆ 塩, こしょう 塩, こしょう, チキンスープ	698 kcal 30.2 g 29.8 g 2.7 g	豆 きのこ	
6金	主菜 ゆかりごはん 主菜 あじのしおやき 副菜 そくせきづけ そうめんじる すいか 牛乳	米 (ごま) そうめん	あじ くきわかめつくだに とりにく, 油あげ 牛乳	しそ きゅうり, キャベツ なす, にんじん, ねぎ, ほししいたけ, オクラ すいか	塩 (しょうゆ) しょうゆ, 塩, かつおぶし, こんぶ	709 kcal 26.8 g 15.5 g 3.2 g	卵 海藻	
9月	主菜 ごはん 主菜 県産はものフライ 副菜 きゅうりとわかめのあまずあえ みそしる 牛乳	米, 米油, 三おんとう, ごま油 (大麦粉, パン粉, 小麦粉)	山口県産はものフライ (はも) わかめ 県産大豆豆腐, 油あげ, みそ 牛乳	(塩) 酢, しょうゆ, にぼし	647 kcal 25.9 g 16.7 g 2.3 g	肉 種実		
10火	主菜 県産まるパン 主菜 にこみハンバーグ 副菜 ゆでやさい もずくスープ 冷凍みかん 牛乳	県産小麦米粉パン 三おんとう (パン粉) ごま	ハンバーグ乳卵なし (ぶた・とりひき肉) もずく, ベーコン (乳卵なし) 牛乳	(たまねぎ) キャベツ たまねぎ, にんじん, とうもろこし, ねぎ, みかん	チキンスープ, ケチャップ, ウスターソース 塩, しょうゆ, 酒, こしょう, チキンスープ	628 kcal 25.3 g 20.4 g 3.0 g	魚介 きのこ	
11水	主菜 ごはん 主菜 マーボードーフ (なすいり) 副菜 もやしず 牛乳	米 三おんとう, ごま油, かたくり粉, 米油 三おんとう	豚ひき肉, 県産大豆豆腐, 赤みそ いとかまぼこ (たら) 牛乳	にんじん, たまねぎ, なす, ほししいたけ, なら, しょうが, にんにく にんじん, もやし, きゅうり	しょうゆ, 酒, 塩, トウバンジャン, とうがらし しょうゆ, 酢	642 kcal 26.9 g 18.9 g 1.8 g	卵 海藻	
12木	主菜 こくとうパン 主菜 ぶたにくのトマトに 副菜 わかめソテー 牛乳	こくとうパン (県産小麦米粉使用) 三おんとう, ごま油, かたくり粉, 米油 米油, ごま	ぶた肉, わかめ, しらすぼし 牛乳	たまねぎ, にんじん, ピーマン, ほししいたけ, きゅうり, すりおろしりんご キャベツ	塩, こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, チキンスープ 塩, しょうゆ, みりん	607 kcal 24.6 g 19.5 g 2.4 g	魚介 海藻	
13金	主菜 ごはん 主菜 こいわしてんぷら 副菜 ひじきのごもくに イエローピーチ 牛乳	米 米油 (小麦粉) じゃがいも, こんにやく, 米サラダ油, 三おんとう	こいわし 山口県産大豆, とりにく, ちくわ, 生あげ, ひじき 牛乳	にんじん, さやいんげん イエローピーチ (黄桃)	しょうゆ, 酒	705 kcal 25.2 g 21.5 g 1.3 g	卵 種実	
17火	主菜 県産しよくパン 主菜 フィッシュバーガー 副菜 ボイルキャベツ ミニとんかつソース たまごとトマトのスープ 牛乳	県産小麦米粉パン 米油 (パン粉) ごま油, かたくり粉	フィッシュポーション (たら) たまご, きぬごし豆腐, ぶた肉, かんてん 牛乳	キャベツ トマト, たまねぎ, しょうが, ほししいたけ	塩, ミトカツソース (りんご, もも) 塩, しょうゆ, こしょう, チキンスープ	647 kcal 30.6 g 25.5 g 3.3 g	小魚 海藻	
18水	主菜 ごはん 主菜 チキンカレー 副菜 きゅうりときりぼしだいこんのサラダ 牛乳	米 じゃがいも, ノンアレルギーカレー 三おんとう, ごま, ノエック® ハーフマヨネーズ	とりにく ひじき 牛乳	にんじん, たまねぎ, グリンピース, にんにく, しょうが きゅうり, きりぼしだいこん, とうもろこし	トマトピューレ, 赤ワイン, こしょう, 塩, しょうゆ りんごす	696 kcal 22.5 g 18.9 g 2.6 g	豆 きのこ	
19木	主菜 県産パン 主菜 ぶたキムチ 副菜 とうがんスープ はちみつレモンゼリー 牛乳	県産小麦米粉パン ごま, ごま油, かたくり粉 はちみつレモンゼリー (レモン)	ぶた肉 とりにく, 油あげ, 県産大豆豆腐 牛乳	はくさいキムチづけ (りんご), たまねぎ, にんじん, なら, キャベツ とうがん, ねぎ, にんじん	しょうゆ, 塩, みりん, 酒 しょうゆ, 塩, かつおぶし	697 kcal 26.7 g 18.4 g 1.5 g	魚介 海藻	

1

1

1

1

1

1

