

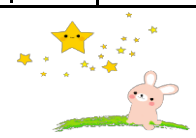


# 7月 こんだまびょう

※献立は、都合によって変更になります。

※食品で○印が付いているものは、地場産のものを 使う予定です。			体内でのおもなはたらきによる食品の分類							エネ ル ギ ー 量  Kcal			
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		調味料				
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質					
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	調味料	小学校	中学校	
3月	ごはん		いわしの糸州煮 なめたけあえ 野菜のみそ椀	いわし			にんにく しょうが えのきだけ(キャベツ)	さとう 米でん粉		みりん しょうゆ 梅肉 こしょう		644 796	
4火	特製コッペパン		ポイルウイナー(1本) ひじき入り野菜サラダ ふわふわたまごスープ 冷凍みかん	ぶた肉			にんじん キャベツ コーン たまねぎ 干しいたけ みかん	じゃがいも こんにゃく		塩 こしょう メース コ リアンダー 酢 塩 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ		652 811	
5水	ごはん		アジの天ぷらチリソースかけ 野菜と春雨の炒め物 わかめスープ	あじ ぶた肉 とり肉 わかめ			たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ しょうが たまねぎ えのきだけ たけのこ ねぎ	かたくり粉 小麦粉 はるきめ 春雨		ケチャップ 豆板醤 しょうゆ しょうゆ スープストック しょうゆ 酒 チキンスープ コンソメ 塩 しょうゆ		685 783	
6木	ごはん		鶏肉の照り焼き わかめの五目あえ 夏の豚汁	とり肉 ぶた肉 とうふ みかん			しょうが きゅうり もやし コーン だいこん(な) ねぎ みょうが ほししい たけ しょうが	中ざら糖 かたくり粉 さんおんとう 三温糖		しょうゆ みりん 米酢 しょうゆ しょうゆ 酒 一味唐辛子 煮干しだし		619 773	
<b>七夕献立</b>													
7金	ごはん		皇型ハンバーグのおろしソース 梅肉あえ 七塔すまし汁 キラキラもち	とり肉 ぶた肉 大豆 かつお節 わかめ 魚めん 寒天			だいこん(たまねぎ) しょうが にんにく にんじん だいこん(きゅうり) にんじん オクラ しめじ みかん	三温糖 かたくり粉 さとう さんおんとう 三温糖 こめめん 米粉 麩		しょうゆ 酒 みりん ねり梅 しょうゆ みりん かつおだし 昆布だし 酒 しょうゆ		661 831	
10月	ごはん		ちくわ磯辺天ぷら なすのみそ炒め なす煮椀 すいか(小学校)	たら ぐち アオサ とり肉 みそ ぶた肉 油揚げ			にんじん だいこん ほししいたけ こほう ねぎ たけのこ すいか	でん粉 さとう 小麦粉 さんおんとう 三温糖		あぶら油 いりこだし しょうゆ 一味唐辛子 煮干しだし しょうゆ みりん 酒 塩		681 794	
11火	食パン		ポテトカップのトマトグラタン コールスローサラダ モロヘイヤのスープ レモンソーダゼリー りんごジャム	たまご セラチン 脱脂粉乳 たまご たまご			にんじん ほうれん草 たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ(きゅうり) モロヘイヤ にんじん ねぎ(たまねぎ) レモン果汁 りんご果汁 りんご	じゃがいも でん粉 小麦粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも かたくり粉		油 コールスロドレッシング 塩 鶏だし 中華スープストック 酒 しょうゆ		682 828	
<b>かみかみ献立</b>													
12水	ごはん		カミカミたこメンチ 塩昆布あえ みそけんちん汁 冷凍パイ	すけそうだら たこ 大豆 アオサ 塩昆布 豆腐 油揚げ(みそ)			ほうれん草 にんじん にんじん パイナップル	でん粉 小麦粉 小麦粉 さんおんとう 三温糖		あぶら油 あぶら油 あぶら油	さとう 塩 そばつゆ みりん 煮干しだし		626 774
13木	ごはん		味付きゆでたまご かりほりあえ 夏野菜のカレー	たまご ぶた肉			キャベツ もやし(きゅうり) ほししいたけ かぼちゃ にんじん トマト ビーマン (なす) (たまねぎ) にんにく	さとう 水あめ じゃがいも		塩 しょうゆ 酢 酒 カレールー ケチャップ		679 825	
14金	ごはん		パリパリ春巻き もやしの中華あえ 中華風なめこ汁 すいか(中学校)	かぼ 大豆 ぶた肉 えび ハム とうふ			にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ きくらげ にんじん ちやし(きゅうり) しょうが にんにく たけのこ えのきだけ なめこ ねぎ すいか	春雨 小麦粉 さとう でん粉		あぶら油 塩 しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ 塩 しょうゆ		601 782	
18火	減量コッペパン		おからキッシュ れんこんとツナのサラダ スープカレー 冷凍みかん	たまご おから パーコン ツナ とり肉			ほうれん草(たまねぎ) こまつな にんじん キャベツ(たまねぎ) みかん	あぶら油 バター		塩 しょうゆ コンソメ しょうゆ ごまドレッシング 塩 しょうゆ カレールー		669 854	

7月の地場産物 「米」「牛乳」「みそ」「じゃがいも」「きゅうり」「たまねぎ」「トマト」「なす」「キャベツ」




				体内でのおもなはたらきによる食品の分類						エネルギー量 Kcal	
				おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる			調味料
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質		
日	主食	牛乳	【おかず】 主菜・副菜・汁物 /くだもの・デザート							小学校 中学校	

<b>食育の日で、県産食材を使った献立です。</b>													
19	水	ごはん	えだまめ 枝豆シューマイ(2個)	ふた肉 大豆	たんぱく質	たまねぎ	しょうが	えだまめ 枝豆	でん粉 小麦粉	さとう	ごま油	しょうゆ	655 817
			マーボーナス	ふた肉		にんじん	ピーマン	なす	しょうが	にんにく	三温糖	かたくり粉	
			夕顔と鶏肉のスープ	とり肉		ほうれんそう	ねぎ	ほししいたけ	しょうが	かたくり粉			
20	木	ごはん	鶏肉のねぎみそソースかけ	とり肉	みそ	ねぎ	しょうが	にんにく			ごま油	酒	645 795
			切干大根のひき肉炒め	ふた肉	大豆	切干大根	しょうが		三温糖		ごま油	みりん	
			もやしのみそ汁	みそ		にんじん	だいこん	もやし				厚削り 煮干しだし	

6月使用食材の主な産地

食 材	産 地	食 材	産 地	食 材	産 地
にんじん	茨城	もやし	岩手	鮭切身	岩手
じゃがいも	千葉、北海道	にら	茨城	白金豚ぎょうざ	岩手
ほうれんそう	一関	オレンジ	アメリカ	さんま竜田揚げ	岩手
キャベツ	一関、岩手、千葉	冷凍ブロッコリー	九州	鶏肉	岩手
きゅうり	一関	冷凍カリフラワー	メキシコ	豚肉	岩手
玉ねぎ	岩手、佐賀	冷凍おろし生姜	国産	ベーコン	岩手
だいこん	一関	冷凍おろしにんにく	国産	ロースハム	岩手
小松菜	岩手	オムレツ	岩手	塩ます	北海道
ごぼう	青森	たけのこ水煮	国産	干しいたけ	岩手
はくさい	茨城	藤沢納豆	一関	すき昆布	三陸
なめこ	宮城	油あげ	日本、カナダ、アメリカ	するめいかカット	国産
ピーマン	茨城、宮崎	しらたき、こんにやく	日本	茎わかめ	三陸
ねぎ	一関	みそ	一関	米	一関
えのきたけ	岩手	とうふ	カナダ、アメリカ原料	牛乳	一関

※6月2日(金)、8日(木)、12日(月)の学校給食(サンプル1食)の放射能検査結果は、不検出でした。  
 詳しい内容については、一関市のホームページをご覧ください。



## 夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

梅雨が明け、暑さが一段と厳しくなってきました。この時季は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事での栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね！

### こんな症状があったら、夏バテかも...



体がだるくて、朝起きるのがつらい。

### 授業中にボーッとしてしまう。

勉強に集中できない。



### いらぬい

食欲がわかない。



### おなかの調子が悪い。



### 夏バテを防ぐ・治すためには...

バランス良く食べる。



とり過ぎ  
注意!

冷たい物を取り過ぎない。



水分補給をこまめにする。



冷房の設定温度に気をつける。

