

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1献立 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	ししつ			
1	月		むぎごはん					米 麦		641 206 18		
			にくじゃが	豚肉		にんじん さやえんどう	玉ねぎ しらたき	じゃがいも 三温糖	油			
			やさいのおかかあえ		かつお節	小松菜 にんじん	キャベツ					
			しらたまだんごのすましる	油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根 干し椎茸	白玉団子				
			グレープゼリー				ぶどう果汁	グラニュー糖				
2	火		こくとうパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		573 28.3 26		
			とりのてりやき	鶏肉			しょうが	三温糖				
			スパゲッティ-ソテー	ベーコン		にんじん 青ピーマン トマトケチャップ	玉ねぎ にんにく	スパゲッティ	油			
			ポトフ	豚肉		にんじん	しょうが セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	油			
			オレンジ				オレンジ					
3	水		わかめごはん		わかめごはんの素			米 麦		625 26.3 27		
			いりどり	鶏肉		にんじん さやえんどう	こんにゃく ごぼう 干し椎茸	三温糖	油			
			キャベツいりひらつくね	鶏肉 えんどう豆タンパク	かつお節		ガーリック キャベツ しょうが	でん粉 上白糖	豚脂			
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	三温糖	ごま油			
4	木		コーンライス			パセリ	とうもろこし	米 麦	バター	654 26.3 27		
			とりにくのチリソースいため	鶏肉			トマトケチャップ	玉ねぎ しょうが 根深ねぎ	三温糖 片栗粉			油
			わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜	キャベツ レモン果汁	三温糖				
			マカロニスープ			にんじん	玉ねぎ しめじ	マカロニ				
5	金		ちらしずし	卵	昆布	にんじん	たけのこ 干し椎茸	米 麦 三温糖		623 22.0 23	七夕献立	
			ほしがたハンバーグ	鶏肉 豚肉				玉ねぎ しょうがペースト にんにくペースト	三温糖 片栗粉			豚脂
			やさいとツナのおひたし	まぐろ		小松菜	きゅうり キャベツ しょうが	三温糖	ごま			
			あまのがわそうめんしる	豆腐 なた		にんじん オクラ		そうめん				
			あまのがわゼリー				ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁 養天	砂糖	水あめ			
8	月		むぎごはん					米 麦		636 28.9 30		
			ビビンバ	豚肉 みそ 卵		にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たけのこ 大豆ちやし	三温糖	油 ごま油			
			ござかなアーモンド		かたくちいわし			三温糖	アーモンド ごま			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ					
9	火		はちみつレモントースト		脱脂粉乳		レモン果汁	小麦粉 砂糖 グラニュー糖 はちみつ	バター	628 26.9 31		
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	粉チーズ	にんじん グリンピース トマトケチャップ	玉ねぎ	三温糖	油			
			ツナサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ	三温糖	油			
			バナナ				バナナ					
10	水		むぎごはん					米 麦		681 22.4 27		
			なつやさいカレー	豚肉	チーズ ヨーグルト	にんじん 青ピーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	でん粉 上白糖	油			
			ハムサラダ	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	三温糖	油			
			すいか				すいか					
11	木		ひじきごはん	鶏肉	ひじき	にんじん	こんにゃく 干ししたけ	米 麦 三温糖	油	640 26.9 31		
			さばのたつたあげ	鯖			しょうが	片栗粉	油			
			ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま 練りごま			
			とうふとあぶらあげのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ		葉ねぎ		じゃがいも				



裏面もあります♪

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		13種*-(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ			
12	金	☺	むぎごはん					米 麦		624 25.8 28		
			ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		にら にがうり	もやし	三温糖 片栗粉 油 ごま油				
			だいずとさつまいものあげ	大豆				さつまいも 三温糖 片栗粉	ごま油			
			キャベツのみそしる	油揚げ みそ		葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ					
16	火	☺	げんまいパン		脱脂粉乳			玄米 小麦粉 砂糖		633 27.4 31		
			とりにくのオムライスかけ	鶏肉		トマト 黄ピーマン トマトグチャップ	玉ねぎ スズキニ にんにく	三温糖	オリーブ油			
			わかかさポテト		青のり				じゃがいも			
			にくだんごりやさいスープ	つくね		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ					
			やきプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン			
17	水	☺	むぎごはん					米 麦		635 25.7 28		
			ジャージャンとうふ	豚肉 生揚げ みそ	きくらげ	にんじん	キャベツ しょうが だけのこ	三温糖 片栗粉 油 ごま油				
			はるさめサラダ	ハム		小松菜 にんじん	キャベツ	春雨 三温糖	ごま ごま油			
			グレープフルーツ				グレープフルーツ					
18	木	☺	さくらごはん					米 麦		625 25.6 25		
			さけのてりやき	鮭								
			だいずのいそに	大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		三温糖	油			
			こくしょうしる	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根 干し椎茸	さといも	ごま油			
			れいどうみかん				みかん					
19	金	☺	えだまめごはん		昆布		枝豆	米 麦		661 23.9 28	幼稚園なし	
			とりのからあげ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉 油				
			きりぼしだいこん	さつまいも		にんじん さやいんげん	切り干し大根 こんにゃく	三温糖	油			
			じゃがいものみそしる	生揚げ みそ		小松菜	玉ねぎ	じゃがいも				
			オレンジ				オレンジ					
22	月	☺	むぎごはん					米 麦		652 22.0 33	幼稚園なし 大仁中なし	
			チンジャオロース	豚肉		青ピーマン 赤ピーマン	しょうが にんにく だけのこ	片栗粉 三温糖 油 ごま油				
			はるまき	豚肉	ひじき	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが 根深ねぎ	春雨 小麦粉 水あめ グラニュー糖 でんぷん	ポークオイル 油			
			ちゅうかうらうコーンスープ		小松菜		玉ねぎ クリームコーン	片栗粉				

\*伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

\*仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

## 料理の基本

### 正しいのはどっち?

料理の基本についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

料理クイズに挑戦していきましょう！  
何問正解したかな？

Q1 どのついた野菜の洗い方、正しいのはどっち?  
A: 洗剤をつけて洗う  
B: たわしなどでこすりながら洗う

Q2 さとうの小さじ1はいはどっち?  
A: 山もり1はい  
B: すり切り1はい

Q3 いちちょう切りはどっち?  
A: 半月形に切る  
B: 半月形に切る

Q4 ゆでたあと、水で冷やすのはどっち?  
A: 流水で冷やす  
B: ほうれん草

Q5 包丁の洗い方、正しいのはどっち?  
A: 平らな所に置いて洗う  
B: たらいの中で食器と一緒に洗う

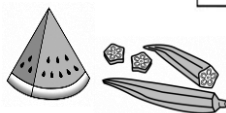
Q1=B(食べ箸を洗うときには洗剤は使わない)  
Q2=B(小さじで山もりにすくってから、へらなどを使って表面をすり切る)  
Q3=A(いちちょうの葉の形に切る。Bは、半月の形に切る(半月切り))  
Q4=B(小松菜などの青葉も同じ。枝豆はザルに上げてそのまま冷ます)  
Q5=A(安定した所に置いて、片側ずつ洗う。食器と一緒に洗うと包丁の刃が折れることがあるので、必ず別々に洗うこと)

## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日のご様子。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

暑さに打ち勝つポイント

- ★適度な運動: ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。  
※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。
- ★バランスのよい食事: 量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。
- ★しつかり睡眠: 早寝・早起きを心がけましょう。浴房を使うときは冷やし過ぎに注意。
- ★こまめな水分補給: 基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



管理栄養士 加藤有沙