

7月 献立予定表

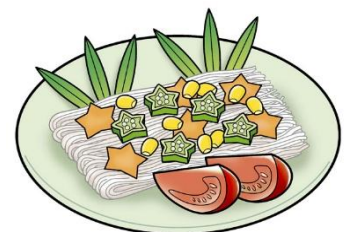
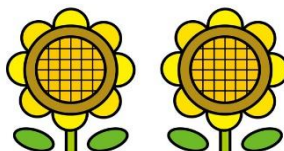
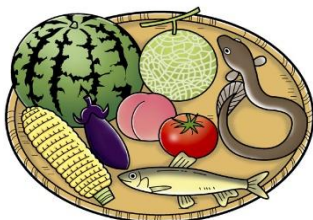
暁小学校
R7.6.27

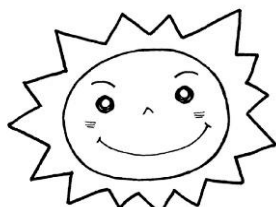
日	曜日	メニュー		赤 血や 肉になる食べ物	黄色 力の素になる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	kcal タンパク質	
1日	火	カレイの唐揚げ 小松菜のお浸し きゅうりのおかかあえ わかめごはん	添え野菜 マッシュポテト 玉子焼き	カレイ かつおぶし たまご	米 油 小麦粉 パン粉 片栗粉 じゃがいも	ブロッコリー 小松菜 にんじん コーン きゅうり 青じそ わかめ	低学年 565 kcal 24.3 g	高学年 597 kcal 25.0 g
2日	水	冷やし中華 特大しゅうまい	ヤンニョムチキン ごはん（ふりかけ）	鶏肉 ハム たまご ミンチ 小魚 かつおぶし	米 油 麺 小麦粉 片栗粉	きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ	低学年 590 kcal 20.5 g	高学年 632 kcal 21.2 g
3日	木	【えびカツバーガー】 パンズ 千切りキャベツ ブロッコリーのコンソメ煮	えびカツ（タルタルソース） ミートボール アップルキャロットジュース	えび ミンチ	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ジュース タルタルソース	キャベツ れんこん にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ	低学年 596 kcal 19.6 g	高学年 624 kcal 20.7 g
4日	金	カレー ミニハンバーグ ごはん	キャベツのサラダ チーズ	豚肉 ツナ チーズ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ 切干大根	低学年 609 kcal 17.4 g	高学年 641 kcal 18.1 g
7日	月	そうめん とり天 野菜のごまあえ	とうもろこしと枝豆のつまみあげ 五目豆 金平糖	鶏肉 魚肉 たまご ハム 大豆	油 そうめん ごま 小麦粉 パン粉 片栗粉 金平糖	にんじん きゅうり コーン 枝豆 ごぼう こんにゃく こんぶ もやし	低学年 490 kcal 19.3 g	高学年 490 kcal 19.3 g
8日	火	千切りキャベツのかおりあえ れんこんのしょうゆ煮 ごはん	ヒレカツ（とんかつソース） 高野豆腐の煮物	豚肉 たまご 高野豆腐	米 油 小麦粉 パン粉	キャベツ れんこん にんじん コーン 枝豆 青じそ	低学年 538 kcal 19.5 g	高学年 608 kcal 24.2 g
9日	水	麻婆豆腐 春巻き 杏仁豆腐	肉ぎょうざ パンサンスー ごはん	豆腐 ミンチ	米 油 小麦粉 片栗粉 春雨 杏仁豆腐	ねぎ キャベツ たけのこ にら きゅうり もやし にんじん たまねぎ	低学年 544 kcal 19.5 g	高学年 593 kcal 22.2 g
10日	木	ハンバーグ キャベツのサラダ ロールパン	チキンの香草焼き 枝豆のソテー ジョア（ブルーベリー）	ミンチ 鶏肉	米 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング ジョア	たまねぎ キャベツ 枝豆 コーン にんじん 切干大根	低学年 659 kcal 24.6 g	高学年 671 kcal 25.3 g
11日	金	チンジャオロースー ほうれん草のごまあえ ごはん	すき焼き風コロッケ（ソース） 焼き豆腐	豚肉 豆腐 ミンチ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たけのこ ピーマン ほうれん草 コーン にんじん	低学年 554 kcal 20.5 g	高学年 586 kcal 21.2 g
14日	月	塩焼きそば オムレツ（ケチャップ） ゼリー	メンチカツ 白菜のだし煮 ごはん	ミンチ たまご 豚肉	米 油 麺 小麦粉 パン粉 じゃがいも ゼリー	白菜 ねぎ チンゲン菜 にんじん たまねぎ	低学年 561 kcal 20.4 g	高学年 593 kcal 21.1 g
15日	火	鶏の竜田揚げ 鶏のからあげ 五目きんぴら ごはん	千切りキャベツ 玉子焼き ウィンナー フルーツポンチ	鶏肉 たまご ウィンナー	米 油 小麦粉 片栗粉 杏仁豆腐	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン みかん パイナップル	低学年 566 kcal 20.0 g	高学年 643 kcal 23.7 g

1日のカレイの唐揚げは骨取りのカレイを使用しておりますが、ごくまれに骨が残っています。
よくかんで、注意しながらゆっくりと食べてください。

7月の旬

いんげん 枝豆 おくら きくらげ きゅうり ししとう しそ ブッキーニ トマト パプリカ ピーマン レタス
パイナップル マンゴー メロン あなご あゆ いわし かんぱち かわはぎ すずき ウニ さざえ まだこ





夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

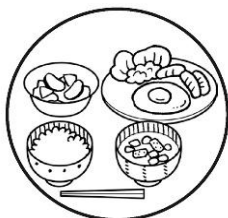
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き＆朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



朝寝坊＆朝ごはんめきでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

七月七日は七夕



七夕に食べるそうめんには諸説あって、中国から伝わったお菓子の「索餅」(小麦粉と米粉を練って縄のようにねじってゆでたもの)がもとといわれています。

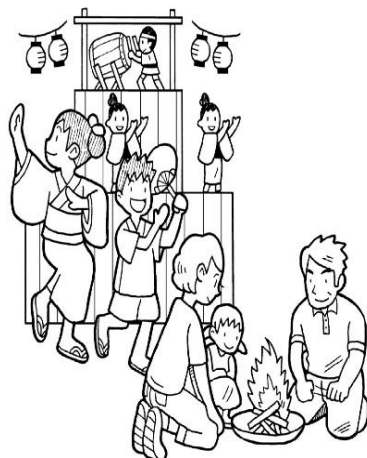


お盆



お盆は先祖の霊を迎えて送り出す行事で、8月13日～15日(旧暦では7月13日～15日)に行われます。この間にさまざまな行事が行われますが、みなさんがよく知っているのは「盆踊り」「盆休み」などでしょうか。

13日には、きゅうりやなすに足をつけて、馬や牛に見立てて、迎え火をたき先祖の霊を迎えます。そして、3日目(または4日目)には送り火といって、霊を送るための火をたきます。



15分でできる簡単昼ごはん

夏ばて予防に！

にらたまそうめんチャンプルー

材料(1人分)

そうめん 1束 卵 1個 なら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

つくり方

- ①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。



)

.....