

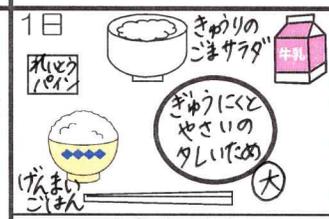
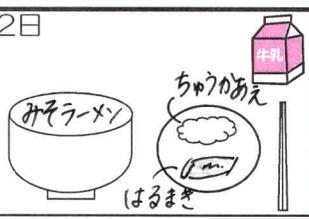
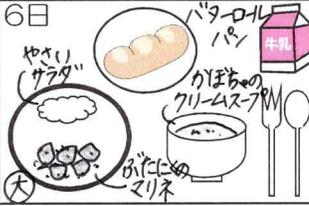
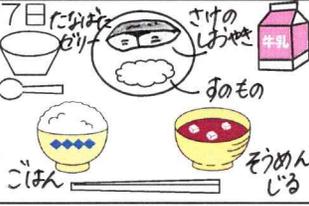
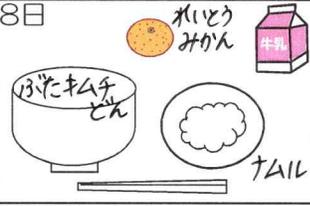
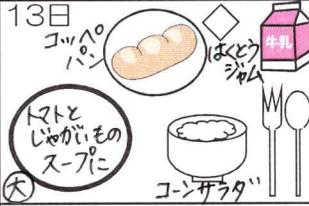
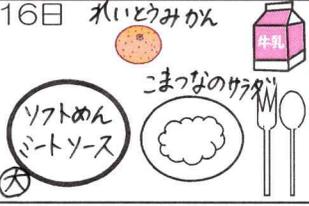
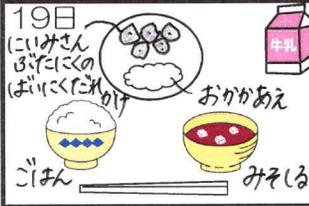


# 7月分 給食こんだて



令和3年

新見市学校給食センター にいみ〜る

月	火	水	木	金
<p>★お知らせ★</p> <p>『にいみ〜る』のホームページに給食こんだて表を掲載しています。ぜひご活用ください。</p>  <p>←QRコード</p>	<p>☆☆☆ 行事食『七夕』 ☆☆☆</p> <p>七夕には、願いごとを書いた五色の短冊を笹にかざり、畑でとれた季節の野菜をお供えて、収穫を祝っていました。</p> <p>★織り姫の「はた織りの糸」にそうめんを見立てて、七夕にそうめんが食べられるようになったという説もあります。</p> <p>★給食は7日が七夕献立です。</p> 	<p>1日</p>  <p>朝食の役割</p> <p>暑い夏を元気に過ごすためには、1日3食、規則正しく食べることが大切です。朝食をしっかりと食べて、1日を元気に過ごしましょう。</p>	<p>2日</p>  <p>安全と衛生に気をつけた食事</p> <p>給食 当番は、安全で衛生的に準備をして配膳する大切な仕事です。身支度や手洗いをしっかりとしましょう。</p> 	
<p>5日</p>  <p>歯と口の健康</p> <p>丈夫な歯をつくるために、牛乳、乳製品、海そう、小松菜などカルシウムが多い食品を食事に取り入れましょう。</p> 	<p>6日</p>  <p>生活習慣病 予防の食事「減塩」</p> <p>今日の給食では、レモンや酢を使ったマリネにしたり、牛乳のコクを利用したスープにしたりして塩を減らすなど減塩を工夫しています。</p>	<p>7日</p>  <p>行事食「七夕」</p> <p>日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物や七夕の行事食を味わいましょう。</p>	<p>8日</p>  <p>食べ物の役割「緑の食品」</p> <p>緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷり食べ、元気に過ごしましょう。</p> 	<p>9日</p>  <p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>主食がうどんなどめん類の場合にも、主菜〈肉、魚、卵料理など〉と副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。</p>
<p>12日</p>  <p>全国味めぐり「徳島県」</p> <p>徳島県は四国にあり、海や山の自然に恵まれています。徳島県の特産物「鳴門わかめ」と「すだち」を使った料理がです。</p>	<p>13日</p>  <p>食べ物の役割「黄の食品」</p> <p>今日の給食の黄の食品は、パン、ジャム、じゃがいも、油、ドレッシングです。エネルギーのもとになります。</p>	<p>14日</p>  <p>食べ物の役割「赤の食品」</p> <p>今日の給食の赤の食品は、鮭、鶏肉、油揚げ、ひじき、牛乳です。体をつくるものになります。</p> 	<p>15日</p>  <p>オリ・パラ給食「東京」</p> <p>★あなごと野菜の卵とし井★</p> <p>東京湾の羽田沖でとれるあなごを『江戸前あなご』と呼び寿司や天ぷらなど昔から江戸の食文化を支えてきました。給食では卵とし井にします。</p>	<p>16日</p>  <p>成長期に必要な栄養素「鉄」</p> <p>成長期には、鉄が多く必要になり、食事に取り入れることが大切です。今日の給食には、鉄が多いレバーや小松菜などを使っています。</p>
<p>19日</p>  <p>地産地消「にいみの日」</p> <p>新見市産の米、豚肉、きゅうり、なす、玉ねぎ、豆腐など、地域の食材を味わっていただきます。</p> 	<p>☆☆全国味めぐり『徳島県』☆☆</p> <p>★徳島県では、すだちやゆずなどの柑橘類がたくさんとれます。また、鳴門の渦潮に育まれたわかめは、生産量が全国3位を誇り、肉厚で歯ごたえがあり、特産品として有名です。</p> <p>★鶏肉の佐那河内揚げ★</p> <p>佐那河内村はすだちの産地として有名です。鶏肉を油で揚げたものに、すだち果汁が入ったタレをかけます。</p> 		<p>★五色あえ★</p> <p>オリンピックの五輪の色を、パプリカ、小松菜、コーン、ひじき、大根で表しました。（青色は、白の大根に変えています。）</p> <p>★さくらゼリー★</p> <p>日本で親しまれている桜の花を、さくらんぼゼリーで表現しています。</p> 	<p>もうすぐ夏休み</p>  <p>★夏休みになると給食ともしばらくおかわれですね。暑くても、朝・昼・晩の3食をきちんととりましょう。</p>

☆☆成長期に必要な栄養素「鉄」☆☆

★鉄は血液をつくるもとになり、体のすみずみまで、酸素や栄養を運びます。不足すると貧血になり、また体がだるく、疲れやすくなります。

★鉄を多く含む食品：

- レバー・赤身の魚や肉・貝・卵
- 大豆・ほうれん草・小松菜・切干大根 など

★鉄の吸収を助ける食品：

ビタミンCの多い野菜・果物

★バランスのよい食事で貧血を予防しましょう！




こまめに水分をとろう！

水分を上手にとり、熱中症に気をつけましょう




のどがかわく前に飲もう！

一度にたくさん飲むのはやめよう！

水や麦茶で水分をとろう！

のどが、かわいたと感じたときは、すでに体の水分は不足ぎみだよ。こまめに水分をとろうね。

一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因になるよ。コップ1ばいほどを、ひと口ずつゆっくり飲もうね。

ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると、さとう(糖分)のとりすぎになることがあるので、気をつけてね。



# 7月分給食献立予定表



令和3年

新見市学校給食センター にいみへる

日付	こ ん だ て め い	小学校 エネルギー (kcal) ﾀｯﾊﾟｸ(g)	中学校 エネルギー (kcal) ﾀｯﾊﾟｸ(g)	お も な ざ い り よ う		
				あ か	みどり	きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
1 (木)	玄米ごはん 牛乳 牛肉と野菜のタレ炒め きゅうりのごまサラダ 冷凍パイ	645 25.9	766 30.7	きゅうにく きゅうにゅう きゅうり にんじん とうもろこし さやいんげん たまねぎ アスパラ キャベツ もやし ごぼう ハイナッブル	こめ げんまい あぶら ごま ドレッシング	
2 (金)	みそラーメン 牛乳 春巻き 中華あえ	643 25.9	795 31.7	ぶたにく きゅうにゅう みそ たまねぎ もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ フロッコリー	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう はるまき	
5 (月)	カレーライス (スキムミルク入り) 牛乳 海藻サラダ ヨーグルトゼリー	693 23.8	826 28.1	きゅうにく きゅうにゅう かいそう スキムミルク にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく こまつな キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー カレールウ (こめこ)	
6 (火)	バターロールパン 牛乳 豚肉のマリネ 野菜サラダ かぼちゃのクリームスープ	672 31.3	903 39.9	ぶたにく きゅうにゅう たまねぎ にんじん レモン キャベツ ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ グリンピース	バターロール でんぶん あぶら さとう ホワイトルウ (こめこ)	
7 (水)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 酢の物 そうめん汁 セタゼリー	635 27	750 31.2	さけ きゅうにゅう かまぼこ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ そうめん ゼリー さとう	
8 (木)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 冷凍みかん	632 28.9	757 34.5	ぶたにく きゅうにゅう しょうが にんにく ほうれんそう たまねぎ にんじん キムチ もやし にら キャベツ みかん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	
9 (金)	肉ぶっかけうどん 牛乳 かわいいのから揚げ ごま酢あえ	636 33.8	793 39.4	きゅうにく きゅうにゅう かわいい たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ こまつな にんじん	うどん さとう あぶら でんぶん ごま	
12 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の佐那河内揚げ ごまあえ わかめのすまし汁	637 24.3	781 29.6	とりにく きゅうにゅう わかめ ねぎ すだち キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	
13 (火)	コッペパン 白桃ジャム 牛乳 トマトとじゃがいものスープ煮 コーンサラダ	609 24	796 30.7	とりにく きゅうにゅう ベーコン たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	パン じゃがいも あぶら ジャム ドレッシング	
14 (水)	ひじきごはん 牛乳 鯖のから揚げ ごま酢あえ ミニももゼリー	654 28.9	773 33.9	さわら きゅうにゅう あぶらあげ とりにく ひじき ほうれんそう にんじん ごぼう グリンピース キャベツ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま ゼリー	
15 (木)	あなごと野菜の卵とし丼 牛乳 五色あえ さくらゼリー	642 23.5	769 27.8	あなご きゅうにゅう たまご ひじき たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな パプリカ とうもろこし	こめ むぎ でんぶん さとう ごま ゼリー	
16 (金)	ソフトめんミートソース 牛乳 小松菜のサラダ 冷凍みかん	651 27.4	820 34.2	きゅうにく きゅうにゅう とりレバー チーズ ひじき たまねぎ にんじん グリーンピース トマト とうもろこし キャベツ こまつな みかん	ソフトめん あぶら ハヤシルウ ドレッシング (こめこ)	
19 (月)	ごはん 牛乳 新見産豚肉の梅肉だれかけ おかかあえ みそ汁	642 30.3	777 36.4	ぶたにく きゅうにゅう かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ うめ キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ にら	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	



夏を元気にすごそう!

いよいよ暑～い夏がやってきますね。暑い日が続くと、体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？毎日の食事をきちんと食べて、暑い夏をのりきりしましょう。

1日3食  
きちんと食べよう。



あさ 朝ごはんではじ  
けんき 元気な1日!

赤・黄・緑の  
なかまの食べ物を  
そろえて食べよう。



なつやさい  
夏野菜をたっぷり!

冷たい物の  
食べ過ぎ、飲み過ぎ  
に注意しよう。



す  
とり過ぎると、  
いちょう はたら  
胃腸の働きが  
よわ  
弱るよ。

おやつは、  
時間と量を決めて  
食べよう。



さ  
コップやお皿に  
わ  
分けようね!