



# よていこんだてひょう

暑さに負けない食事をしよう！／歯をじょうぶにしよ  
う！

こんげつの  
もくひょう

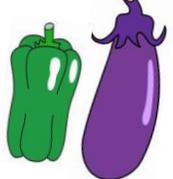
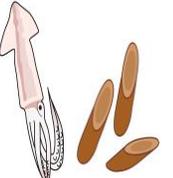
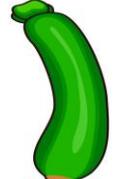
今月のごんだてにこめた思い・ポイント

- ・夏が旬の野菜は、体を冷やしてくれる効果があります。積極的に取り入れました。
- ・どんどん暑くなってきます。食欲も減退してくる時期なので、食欲をアップさせる食べ物（にんにくや香辛料）を多めに使います。

旬の食材

きゅうり、オクラ、ナス、ズッキーニ、  
トマト、かぼちゃ、セロリ、ピーマン、  
メロン、すいか、ブルーベリー、鮭

日	よていこんだて	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ		
1月	 たこめ	たこめし	まだこ(ゆで)、油揚げ	にんじん、さやえんどう(冷)	精白米、つきこんにゃく、中ざら糖	562 kcal	 <b>7月1日は「半夏生」</b> たこのきゅうばんのように5年生が田植えした苗が、しっかりと根付きますように！	
		とりにくのみそ汁	鶏若鶏肉胸(皮なし)	ねぎ、らっきょう(甘酢漬)	かたくり粉、上白糖、はちみつ、ごま油	26.2 g		
		マカロニのマヨネーズサラダ		りょくとうもやし、こまつな、とうもろこし(冷)	マカロニ、スパゲッティ、マヨネーズ(全卵型)、上白糖、こま(すり)白	16.2 g		
		ズッキーニのみそ汁	煮干だし、味の会手作りみそ	ズッキーニ、玉葱、だいこん、にんじん		2.4 g		
2月	 ごはん	ごはん			精白米	605 kcal	 給食で <b>初めての赤たまねぎ</b> を使います。 <b>富士見農村よっちゃんばいり</b> の方がもってきてくれます。	
		こおりとうふとかいせんのチリソース	凍り豆腐、いか、むきえび	しょうが、にんにく(りん茎)	かたくり粉、米粉、米サラダ油、ごま油、三温糖	27.8 g		
		あかたまねぎのちゅうかサラダ	鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	キャベツ、赤たまねぎ、きゅうり、にんじん	上白糖、ごま油、こま(すり)白	18.5 g		
ちゅうかふうコーンスープ	鶏卵(冷凍全卵液卵)	とうもろこし缶詰(ゆで)、玉葱、にんじん、とうもろこし、こまつな		2.3 g				
3月	 ごはん	ごはん			精白米	575 kcal	 長野県の郷土食である「 <b>塩いか</b> 」なせ、郷土食になったのか、この日の放送でくわしくお伝えします。	
		あかうおのさくさくやき	あかうお 50g		マヨネーズ(全卵型)、パン粉(乾燥)	26.0 g		
		しおいかのねぎしおサラダ	しおいか	にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ	ごま油、上白糖、こま(すり)白	16.8 g		
とうにゅういりみそ汁	木綿豆腐、味の会手作りみそ、煮干だし、豆乳	玉葱、にんじん、ねぎ	つきこんにゃく	2.1 g				
4月	 ツナにゅうめん	ツナにゅうめん	まぐろ缶詰(油漬)、かつお厚削り節、日高こんぶ	玉葱、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ	強力粉(1等)、上白糖	590 kcal	 ちくわはおいしいけど、いったい何の食べ物からできているんだろう？	
		つぼづけあえ		大根(たくあん干し大根漬)、りょくとうもやし、キャベツ		25.9 g		
		ちくわのいそべあげ	焼き竹輪、あおのり		米サラダ油	19.4 g		
					2.5 g			
5月	 たなばたようふうちらし	たなばたようふうちらし	まぐろ油漬(クルイ)、ウィンナー、サイコロチーズ	にんじん、むきえだまめ(冷凍)	精白米、上白糖	573 kcal	 <b>★七夕★</b> 物語では、おいねとひが一年に一度会おうことができるロマンチックな日です♪	
		たなばたそうめんサラダ	鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	きゅうり、こまつな、とうもろこし(冷)、トマト、オクラ	そうめん、ひやむぎ(乾)、上白糖、米サラダ油、ねりごま白、こま(すり)白	21.4 g		
		しゅわしゅわたなばたフルーツポンチ		温州蜜柑缶詰(果肉)、★ハイン缶詰(果肉のみ)	上白糖、星型杏仁豆腐ミックス	19.4 g		
					1.9 g			
8月	 ごはん	ごはん			精白米	619 kcal	 <b>「歯の日」</b> 切り干し大根たっぷりの <b>サラダをよくかんで食べ</b> しよ	
		スタミナなっとう	鶏若鶏肉ひき肉、糸引納豆	にんにく(りん茎)、しょうが、葉ねぎ	ごま油、三温糖	27.2 g		
		きりぼしだいこんのごまヨサダ	鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、とうもろこし	マヨネーズ(全卵型)、上白糖、こま(すり)白、ごま油	21.9 g		
		じゃがいものみそ汁	味の会手作りみそ、煮干だし	玉葱、えのきたけ、ほうれんそう	じゃがいも	2.0 g		
9月	 ココアあげパン	ココアあげパン	脱脂粉乳		強力粉、上白糖、ショートニング、米サラダ油、上白糖	626 kcal	 おまたせしました。 <b>今年度初</b> の揚げパンです。今回の揚げパンは、 <b>ひと味</b> ちがいます。お楽しみに♪	
		タンドリーチキン	鶏若鶏肉胸(皮なし)、ヨーグルト(全脂無糖)	レモン(果汁、生)、にんにく(りん茎)、しょうが		29.9 g		
		ツナサラダ	まぐろ油漬(クルイ)、トド	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし	上白糖	19.3 g		
		ワンタンスープ		玉葱、にんじん、ぶなしめじ、にら	ぎょうざの皮	2.9 g		
10月	 ごは	ごはん			精白米	571 kcal	 凍り豆腐のふくめにと <b>チャプチェ</b> とご飯をモリモリ食べることができるとお楽しみ♪	
		こおりとうふのふくめに	凍り豆腐、日高こんぶ、かつお厚削り節			三温糖		24.8 g
		チャプチェ	豚肩(脂肪なし)	にんじん、青ピーマン、こまつな、だいこん(凍)、りょくとうもやし、干し椎茸、しょうが、にんにく(りん茎)	普通はるさめ(乾)、ごま油、三温糖	16.5 g		
きゃべつのみそ汁	油揚げ、煮干だし、味の会手作りみそ	えのきたけ、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)	じゃがいも	2.0 g				

11 木	 みそきしめ	みそきしめん	鶏若鶏肉胸(皮なし)日高こ んぶかつお厚削り節,みそ	えのきだけ,にんじん,玉葱, こまつな,だいこん,ねぎ	強力粉	676 kcal	 レアチーズケーキは、 みなさんが知っている <b>あの食材</b> を使って作 ります。お楽しみに♪
		いそかあえ	きざみのり	にんじん,キャベツ,りよ くとうもやし		25.3 g	
		レアチーズケーキ	普通牛乳調理解用,クリーム チーズ,クリーム(乳脂肪)		ソフトビスケット,上白 糖	20.5 g	
						1.9 g	
12 金	 ごは ん	ごはん			精白米	619 kcal	 ししゃもは、頭かしっぽ までまるごと食べることができ るのでカルシウムたっぷり！
		ししゃものフライ	ししゃも,鶏卵(冷凍全卵 液卵)		薄力粉,パン粉(乾燥),米 サラダ油	24.8 g	
		じゃがいものサラダ		にんじん,きゅうり,りよ くとうもやし	じゃがいも,こま(いり)白, 米サラダ油,ごま油,上白糖	19.2 g	
		えのきととうふのみそしる	わかめ,木綿豆腐,味の会 手作りみそ,煮干だし	えのきだけ,玉葱,にんじ ん		2.5 g	
16 火	 コッペ パン	コッペパン	脱脂粉乳		強力粉,上白糖,ショート ニング	606 kcal	 アラビアータは、ツナ の うま味たっぷりのソー スに茹でたてのペンを からめて作ります。
		ペネ・アラビアータ	まぐろ油漬,レタ,トマト, あさり,チーズ	にんにく(りん茎),玉葱	オリーブ油,マカロニス パゲッティ	26.9 g	
		だいたとさきいかのマリネ	大豆(水煮),さきいか	きゅうり,りよくとうもやし, セロリー,にんじん,レモン	オリーブ油,上白糖	21.5 g	
		コーンたっぷりスープ		とうもろこし,玉葱,にんじ ん,こまつな		3.1 g	
17 水	 ごは ん	ごはん			精白米	658 kcal	 夏野菜をいれたマーボー 豆腐です。たくさん作る ので、ご飯にたっぷりかけ て食べてくださいね！
		なつやさしいりマーボー豆腐	豚ひき肉,木綿豆腐,米み そ(淡色辛みそ)	にんにく(りん茎),しょうが,ねぎ, 干し椎茸,玉葱,たけのこ(水炊),にんじ ん,にら,青ピーマン,なす	米サラダ油,三温糖,かたくり 粉,ごま油	27.2 g	
		ラーメンサラダ	鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	きゅうり,キャベツ,にん じん,とうもろこし(1-粒 冷凍)	中華めん(生),三温糖,ご ま油,こま(いり)	21.9 g	
	ミルクティープリン	普通牛乳調理解用,クリー ム(乳脂肪)		上白糖	1.8 g		
18 木	 スタミ ナタン メン	スタミナタンメン	豚肩(脂肪なし),日高こ んぶ	にんにく(りん茎),しょうが,玉葱, にんじん,りよくとうもやし,こま つな(冷凍),しなちく	中力粉(1等)麺:主食,米 サラダ油,ごま油	620 kcal	 「歯の日」 いかとごぼうのかみかみ 食材のダブルコンボです。 いかのカレーあげは、くせ になる味ですよ。
		いかのカレーあげ	いか 短冊	しょうが	かたくり粉,調合油	25.7 g	
		ごぼうチップサラダ	かに風味かまぼこ	ぼうれんそう,キャベツ, セロリー,ごぼう	米サラダ油,三温糖,米サ ラダ油	19.1 g	
					2.4 g		
19 金	 ごは ん	ごはん			精白米	578 kcal	 夏が旬のズッキーニ見た目は きゅうりに似て いますが、実はかぼちゃの 仲間です。
		とんぺいやき	鶏卵(冷凍全卵液卵),豚モ モ(脂肪なし),おから,サイコロ チーズ,あおのり	キャベツ	三温糖,マヨネーズ(全卵 型)	23.8 g	
		ズッキーニのあさづけ	塩昆布	ズッキーニ,りよくとうもやし, きゅうり,にんじん	こま(いり)白,ごま油	21.3 g	
		チンゲンサイのオイスタースープ	木綿豆腐	玉葱,にんじん,チンゲン ツアイ,きくらげ(乾)		2.1 g	
22 月	 ごは ん	ごはん			精白米	559 kcal	 西京漬けは、 <b>西京味噌</b> という 京都生まれの味噌で味をつけ ます。西京味噌とチーズが ベストマッチでご飯が進みます。
		しろみざかなのさいきょうチーズやき	ホキ,米みそ(甘みそ), チーズ		上白糖	27.9 g	
		ひじきののもの	干ひじき,大豆(国産,乾), 鶏若鶏肉胸(皮なし)	にんじん,生しいたけ	つきこんにやく,米サ ラダ油,三温糖	13.1 g	
	かぼちゃのみそしる	日高こんぶ,かつお厚削 り節,味の会手作りみそ	玉葱,キャベツ,にんじん, 西洋かぼちゃ		2.3 g		
23 火	 クロック ムッシュ	クロックムッシュ	脱脂粉乳,普通牛乳調理 用,ロースハム		強力粉,上白糖,ショート ニング,薄力粉,バター	586 kcal	 クロックムッシュは、フランス で軽食として食べられている 料理です。クロックムッシュの 上に目玉焼きを乗せると、 クロックマダムになります。
		ノンオイルサラダ	かに風味かまぼこ	きゅうり,キャベツ,セロ リー		24.6 g	
		ぐだくさんスープ	大豆(水煮)	玉葱,にんじん,こまつな	じゃがいも,米サラダ油	19.1 g	
					3.2 g		

【本郷小学校の児童の実態から算出した栄養量の基準は、エネルギー619kcal、たんぱく質20.1~30.1g、脂質13.7~20.6g、食塩相当量2.0g未満で \*献立は都合により変更となる場合がございます  
7月の給食の平均栄養量は、エネルギー601kcal、たんぱく質26.0g、脂質19.0g、食塩相当量2.3gです。

## 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



## ふだんの水分補給は水か麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。

