



こんだてのおしらせ

令和3年度7月分(小学校)

藤崎町学校給食センター

日にち	こんだて		主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	ひとくちメモ	エネルギーたんぱく質
1 木		牛乳 ソーセージステーキ トマトビーンズ やさしいスープ カシスジャム(こぶくろ)	食パン さとう、オリーブ油	牛乳、ソーセージステーキ ぶた肉、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	たまねぎ、はくさい にんじん、ほうれんそう マッシュルーム、トマト	カシスジャムは青森県産のカシスを使っています。 トマトビーンズには3種類の豆が入っています。探してみましょ。	606 kcal 27.2 g
2 金		牛乳 あじにつけ ブロッコリーサラダ さくらんぼ(2こ) とりだんごのみそ汁	ごはん	牛乳 あじ とりだんご	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、はくさい たまねぎ、さくらんぼ		590 kcal 25.0 g
5 月		牛乳 たまごやき、つくね キャベツサラダ だいこんのみそ汁	ごはん ごま	牛乳 たまご、つくね ツナ、さけ、油あげ	キャベツ、きゅうり だいこん、しめじ とうもろこし、だいこん葉	2日のさくらんぼは、 藤崎町産です。	549 kcal 19.3 g
6 火		牛乳 星型コロッケ ソース(こぶくろ) おひたし 水まんじゅう	そうめん 水まんじゅう	牛乳 コロッケ のり、かつおぶし	はくさい ほうれんそう オクラ	7月6日は 七夕献立です 	784 kcal 22.3 g
7 水		牛乳 きょうぎ フルーツデザート ミニトマト(2こ) かんこくふうスープ	ごはん こんにゃく ごま油、ゼリー	牛乳 とうふ、ぶた肉 きょうぎ	だいこん、にんじん こまつな、ミニトマト もも、りんご	七夕は中国から伝わった行事で、そうめんを食べる無病息災を願うという習わしがあります。	590 kcal 25.0 g
8 木		牛乳 ハンバーグ いんげんサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん ごま、じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ハンバーグ、ツナ 油あげ、わかめ	いんげん、もやし とうもろこし たまねぎ	暑くなり、食欲がわかない時には、食欲を高める働きのあるからみ成分がおすすです。	652 kcal 22.6 g
9 金		牛乳 赤うおさいきょうやき ひじきのいために オレンジ はくさいのみそ汁	ごはん こんにゃく ごめ油、さとう	牛乳 赤うお、ひじき、だいず さつまあげ、油あげ	にんじん、はくさい ねぎ、えのきたけ オレンジ	7日のスープや、12日のマーボーとうふは、びりからで食欲がわきますよ。	544 kcal 25.1 g
12 月		牛乳 はるまき ナムルサラダ マーボーとうふ	ごはん ごま油、ごま ごめ油、てんぷん	牛乳 はるまき(ぶた肉) とうふ、ぶた肉	もやし、ほうれんそう にんじん、たけのこ ねぎ	つめたいもの食べ過ぎに 注意しましょう 	747 kcal 26.8 g
13 火		牛乳 さけしおやき だいこんとあつあげのもの トマト もやしのみそ汁	ごはん こんにゃく ごめ油、さとう	牛乳 さけ、あつあげ 油あげ、わかめ	にんじん、だいこん えだ豆、もやし しめじ、ねぎ、トマト	胃腸の疲れの原因になります。	597 kcal 26.6 g
14 水		牛乳 たまごやき 野菜のごまあえ なめこのみそ汁 ふりかけ(こぶくろ)	ごはん ごま	牛乳 たまご とうふ	もやし、ほうれんそう だいこん、なめこ ねぎ	なめこは青森県産のなめこです。	538 kcal 21.9 g
15 木		りんご ジュース チキンチーズやき フラワーサラダ ミネストローネ	ごめこパン オリーブ油 さとう	とり肉 チーズ ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー、パセリ とうもろこし、にんじん、たまねぎ キャベツ、セロリ、マッシュルーム トマト、りんご	ミネストローネはイタリア語で「具たくさん」という意味です。	521 kcal 22.3 g
16 金		牛乳 とり肉でりやき くさわかめのいために トマト みそかきたま汁	ごはん こんにゃく、てんぷん ごめ油、さとう	牛乳、とり肉 くさわかめ、とうふ たまご、油あげ	にんじん たまねぎ、にら トマト	みそかきたま汁のたまごは、藤崎町産のたまごを使っています。	585 kcal 26.0 g
19 月		牛乳 ホキフライ ごぼうサラダ わふうコンソメスープ ソース(こぶくろ)	ごはん ごめ油 マヨネーズ	牛乳 ホキ、とり肉 油あげ	ごぼう、きゅうり とうもろこし、だいこん にんじん、しいたけ、ねぎ	ごぼうサラダは青森県産のごぼうを使っています。	644 kcal 21.5 g
20 火		牛乳 しゅうまい(2こ) メロン	ちゅうかめん	牛乳 ハム、たまご しゅうまい	きゅうり、もやし にんじん、メロン	22日の カレーは 	704 kcal 28.5 g
21 水		牛乳 かいそうサラダ アップルシャーベット	ごはん オリーブ油 バター	牛乳 ぶた肉 かいそう	かぼちゃ、なす たまねぎ、レタス きゅうり、とうもろこし、りんご	夏野菜 たっぷりの カレーです!	650 kcal 20.6 g



しっかり食べて夏バテをふせよう

夏バテには、「体がだるい」「食欲がない」「つかれやすい」「ぼーっとする」などの症状があります。
夏バテの原因は、暑さによって体温調節がうまくいかなくなったり、汗をかきすぎて水分不足になっている、かたよった食事による栄養不足など、さまざまあります。
もうすぐ夏休みです。楽しい夏にするために、水分補給や栄養バランスのよい食事を心がけ、夏バテをふせぎましょう。



夏バテしないための食生活のポイント

- こまめに水分補給をする
のどがかわいたと感じたときは、すでに水分不足です。ただし、ジュースやスポーツドリンクには砂糖が含まれているので、飲み過ぎに気をつけましょう。
- いろいろな食べものを組み合わせて食べましょう
暑いからといってつめたいそうめんやざるそばだけで満足していませんか？レタスやミニトマトなどの野菜や、ハム、ゆでたまご、なつとうなど、ちよい足して栄養バランスを整えましょう。



こうちゅうちょうみ

口中調味できていますか？

口中調味という言葉は聞いたことがありますか？口中調味とは、ごはんとおかずを一緒に口に含み、ちょうどよい味にして食べる食べ方です。

口中調味がおすすめの理由

- かむことで口の中の変化を感じる繊細な味覚が育つ
- おかずだけで食べると濃い味を好む味覚になりやすい
- ごはんとおかずを交互に口に運ぶことで、ぱつぱつ食べを防止する
- まんべんなく食べることができ、栄養バランスが整いやすい
- おかずだけで食べるときよりもかむ回数が増えやすい

口中調味は日本食の基本である一汁二菜によってごはんを大事に食べてきた日本の食文化のひとつです。外国の食事のように1品ずつ出されるフルコースのような食事では経験しにくいようです。

給食は、ごはんには合うおかずなど
を考えながら作っています。ぜひ、ごはんとおかずと一緒に食べ進める口中調味を実践してみてください。

一汁二菜

