

☆おはしの欄にマーク(★)がついている日は、おはしを忘れないようにしましょう。 大分市立高田小学校

日	曜	はし	こんだて名	主な材料			エネルギー 塩分
				主にエネルギーになる	主に体を作る	主に体の調子を整える	
1	火	★	黒砂糖パン 沖繩そば 牛乳 ゴーヤの揚げ煮	パン チャンポン 砂糖 片栗粉 油 ごま	牛乳 かまぼこ 豚肉	ねぎ しょうが 小松菜 ゴーヤ ごぼう	671kcal 2.2g
2	水	★	ごはん 牛乳 じゃこピーマン	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ちくわ ちりめんじゃこ	なす たまねぎ にんじん ねぎ いら 干しいたけ しょうが にんにく ピーマン	605kcal 1.5g
3	木		ごはん 牛乳 ワンタンスープ	米 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ ワンタン	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン チンゲンサイ 赤パプリカ バジル	561kcal 1.7g
4	金		コッペパン 牛乳 チリコンカン 茹でとうもろこし パター	パン 油 パター	牛乳 牛肉 豚肉 クッキングピーンズ 大豆	にんじん たまねぎ いんげん にんにく トマト とうもろこし	581kcal 2.2g
7	月	★	ごはん 牛乳 いわしとごぼうのかば焼き風 セタ汁(魚そうめん汁) セタゼリー	米 片栗粉 油 砂糖 ごま ゼリー	牛乳 いわし 魚そうめん 豆腐 うずら卵 わかめ	ごぼう しょうが にんじん えのきたけ ねぎ	669kcal 2.3g
8	火		コッペパン 牛乳 トマトシチュー にんじんしりしりニラ入り	パン じゃがいも 砂糖 ごま油 生クリーム 油	牛乳 豚肉 チーズ 卵 ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト いら	568kcal 2.8g
9	水	★	ごはん 牛乳 ドライカレー タイ風汁ピーフン	米 油 ビーフン 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 うずら卵 牛肉 大豆	にんじん もやし きくらげ にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ ピーマン	561kcal 2.2g
10	木	★	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 にら豚じゃが	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	牛乳 さば みそ 豚肉 さつまあげ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく いら	608kcal 1.8g
11	金		米粉パン 牛乳 ささみのレモン風味 ABCスープ 豆苗のオリーブオイル炒め	パン 片栗粉 米粉 油 砂糖 マカロニ オリーブ油	牛乳 鶏ささみ ウインナー ベーコン	レモン果汁 たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ 豆苗 コーン にんにく	571kcal 2.9g
14	月		ごはん 牛乳 大分夏野菜カレー スタミナきゅうり ヨーグルト	米 油 黒砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす オクラ りんご きゅうり	621kcal 2.4g
15	火		背割りコッペパン 牛乳 ウインナー キャベツソテー クリームスープ 食ケチャップ	パン 油 じゃがいも	牛乳 ウインナー 白いんげん豆 ベーコン スキムミルク	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	602kcal 3.1g
16	水	★	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 じゃがもちスープ 手作り骨太ふりかけ	米 じゃがもち 油 ごま油 ごま 黒砂糖	牛乳 ベーコン いわしの梅煮 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布	たまねぎ にんじん もやし きくらげ いら	585kcal 1.8g
17	木	★	梅ごはん 牛乳 からあげ 夏野菜のみそ汁	米 ごま 片栗粉 油	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	梅 ゆかり にんじん ごぼう 干しいたけ かぼちゃ なす ねぎ にんにく しょうが	617kcal 3.0g
18	金	★	ミルクパン 牛乳 なすとトマトのミートスパゲティ フルーツのゼリー和え	パン スパゲティ 油 アセロラジュレ	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ なす トマト グリーンピース マッシュルーム にんにく もも りんご パイン ナタデココ	678kcal 2.2g
9/1	月		ごはん 牛乳 プルコギ丼 ミョクツ(韓国風ワカメスープ)	米 砂糖 油 ごま油 春雨	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	白ねぎ にんにく たまねぎ にんじん 赤パプリカ いら キャベツ	588kcal 2.2g

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。

7月の給食目標：夏の食事について考えよう

暑くなると、口あたりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいます。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうため、夏バテの原因になってしまいます。甘い飲み物のことを知って、とり方を考えましょう。

砂糖の量はどのくらい？



甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



出典：少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック④食の自立」監修 小川万紀子

★アイディアメニュー★

7月8日(火) にんじんしりしりニラ入り

令和6年度に大分市で募集したアイディアメニューの推薦レシピです。家でよく作るにんじんしりしりに、ニラを入れたらおいしかったので、給食でも食べてほしいと思います。9月以降も、アイディアメニューを給食で取り入れます。

★夏野菜カレー★

7月14日(月) 大分夏野菜カレー

人気メニューのカレーに、旬の夏野菜をたくさん使います。トマト、なす、かぼちゃ、オクラなど、大分県・大分市産の旬の野菜が入っています。ぜひ、ご家庭でも夏野菜を使った料理を取り入れてみてください。



サシキョー
おおいだ産給の日

2日(水)・・・大分県産の「ピーマン」を使用して「じゃこピーマン」を作ります。

4日(金)・・・大分県産の「とうもろこし」を使用して「茹でとうもろこし」を作ります。

●都合により、献立内容を変更する場合があります。



今年の夏休みは、約1ヶ月半あります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムをくずさないようにしましょう。また、甘い飲み物や食べ物のとりすぎに注意して、楽しい夏休みにしましょう！

