

今月の生産者さん

小柳さん…じゃがいも・きゅうり 椿森さん…なす

阪口さん…玉ねぎ 藪下さん…玉ねぎ 北本さん…玉ねぎ

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。
低学年…約10%減 高学年…約10%増
中学生…約30%増 になります。

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつけます。

また、メニューに応じて箸もしくはスプーンが付きまゝ。



夏休み前、基本を押さえて取り組もう!
朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

パンだけじゃだめなの？

6 脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやご飯だけを食べていけばよいのでしょうか。じつは炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜(生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい)をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。

どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。
冷蔵庫で保管した夕食の残りを活用したり、
みそ汁を具だくさんにおかずと兼用したり
牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるもの
を活用したりするのもおすすめです。

赤あかの食品いぐひんを使つかったおかず・デザート
(おもに体からだをつくる)

緑の食品を使ったおかず・デザート
(おもに体の調子をととのえる)

ム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ

プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆^{えだまめ}

オクラは野菜の☆です!

ネバネバ成分が効く!

せいちょうき けんこう
成長期の健康づくりに!

ねばりのもとは水溶性の食物繊維

免疫力を高めるカロテン（ビタミンA）や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

です。血糖値の急上昇をおさ
くれます。また、胃腸を保護す
たらきやコレステロールの吸収
さえるはたらきも期待されていま

アフリカ^う生まれの野菜^{やさい}！

はな ^{うつく}花もとても美しい!

2000年以上前から栽培され、
古代エジプトの王たちも食べていた
といわれます。「オクラ」の名前も
ガーナの言葉に由来するそうです。

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。



教室掲示用

7月学校給食予定献立表

かつらぎ町教育委員会

今日^{こんにち}の生産者さん

小柳さん…じゃがいも・きゅうり 梧森さん…なす
阪口さん…玉ねぎ 教下さん…玉ねぎ 北本さん…玉ねぎ

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当りの値です。
低学年…約10%減 高学年…約10%増
中学生…約30%増 になります。

※献立および献立表について※
都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつかます。
また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつかます。

みんな大好き
かつらぎ給食
いただきます

★★★★★こどもも口コモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★
本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また、金芽米米粉を使用したパンを提供いたします。

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
7日は「七夕献立」です。 この日は「七夕汁」を作ります。天の川に見立てた魚麵と、夜空に輝く星をイメージしたオクラが入っています。 また、色とりどりの七夕飾りをイメージして、彩りがきれいなコロコロサラダも作ります。	●ごはん 641/864 ●マーボー豆腐 ☆木綿豆腐(冷)Fe.Ca.補維 45 豚挽肉 40 たまねぎ 55 人参 5 青ねぎ 5 生薑 0.3 にんにく 0.3 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.2 ●ちゅうかカラフルサラダ 人参 10 ほうれん草(冷凍) 10 切干大根 2 コーン・冷凍 5 上白糖 1 ●みそポテト じゃがいも(冷凍) 40 かたくり粉 4 米ぬか油(菜野食品) 4	●ごはん 602/803 ●おろしハンバーグ ☆ハンバーグ 1 ☆大おろし 1 ☆淡口醤油 1 ●かぼちゃサラダ かぼちゃ(冷凍) 30 マヨネーズ(フルーティ) 2 ☆枝豆(冷凍) 5 ●コンソメスープ 小松菜(冷) 30 ☆コンソメ(顆粒) 10 ☆淡口醤油 5 ☆しょうゆ(混合) 5 ☆あじつかり 1ふくら	●ごはん 591/787 ●さばのごまみそやき さば 50 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.5 純米酒 1.5 いりごま 1 ●いそかえ 小松菜 20 キャベツ 15 人参 15 ☆ちりめんじゃこ 3 ●としじる 豚もも(大型)赤身 15 青ねぎ 5 ☆きざみ揚げ 10 かぼちゃ(冷凍) 15 ごぼうさがき(冷) 10	●ごはん 692/898 ●ひやしちゅうか ☆ラーメン(冷) 50 ☆きゅうり 10 ☆ハム(ス) 10 人参 10 ●やさいかきあげ 小：1こ 中：2こ ☆野菜かき揚げ 米ぬか油(菜野食品) うめびしお 1ふくら
7	8	9	10	11
●ごはん 585/798 ●とりにくのてりやき 鶏もも(若鶏)60 生薑 0.3 純米酒 1.5 ●コロコロサラダ きゅうり 15 コーン・冷凍 10 ☆枝豆(冷凍) 5 米酢 1.8 上白糖 1 ●たなばたじる ☆魚めし 10 ☆木綿豆腐(冷)Fe.Ca.補維 25 人参 15 オクラ 15 えのき(ほぐし・カット) 10	●ごはん 634/872 ●なすとぶたにくのコチュジャンいため 豚もも(大型)赤身 55 ☆コチュジャン 10 生薑 0.3 にんにく 0.3 たまねぎ 45 ピーマン 10 ●こまつなのコンあえ 小松菜 35 コーン・冷凍 15 ☆淡口醤油 1.5 ☆ぎょうざ 小：2こ 中：3こ ☆ござかつくだに 1ふくら	●ごはん 630/824 ●ぎゅうどん 牛もも(和牛)赤身 50 上白糖 1.8 みりん(本みりん) 1.8 ☆味唐辛子 0.2 米ぬか油(菜野食品) 90 5 ●ポパイサラダ ほうれん草(冷凍) 10 ☆じゃがいも 20 ☆突如こんにく(生) 5 コーン・冷凍 5 ☆ハム(ス) 5 ●れいとうパン 1ふくら	●ごはん 629/843 ●さげのマヨネーズやき 鮭 50 ☆しょうゆ(混合) 0.05 ●すみそあえ きゅうり 30 ☆かつわかめ 0.5 ☆みそ(米)淡色辛みそ 2.6 ●こうやどうしのもの 鶏もも(若鶏) 30 ☆高野豆腐 25 人参 5 しいたけ(干・乾) 1.5 ☆ごぼうさがき(冷) 15	●ごはん 635/835 ●なつやさいスパゲティ ☆スパゲティ(冷) 30 オリブ油 1 豚挽肉 35 ☆大豆(挽き割り) 5 たまねぎ 20 トマト 25 かぼちゃ(冷凍) 15 ピーマン 10 ☆コンソメ(顆粒) 10 ☆米ぬか油(菜野食品) 0.15 ●じゃこサラダ 切干大根 1 米酢 10 小松菜 25 ☆ちりめんじゃこ 3 ☆ごま油 1 ☆ソフトールげんきヨーグルト 1こ

14	15	16	17	18
●ごはん 615/830 ●とりにくのなんばんやき 鶏もも(若鶏)60 米酢 1 一味唐辛子 1 上白糖 3 ☆淡口醤油 3 ●わかめサラダ きゅうり 10 ☆枝豆(冷凍) 5 ☆かつわかめ 1 レモン(果汁) 1 ☆ごまドレッシング 5 ●じゃがいもとたまねがしめる じゃがいも 20 ☆青ねぎ 5 ☆みそ(米)淡色辛みそ 15 ☆木綿豆腐(冷)Fe.Ca.補維 5 ☆だしパック 5 ☆ごぼうさがき(冷) 5	●ごはん 571/773 ●なつやさいきーマカレー 豚挽肉 20 にんにく 20 かぼちゃ(冷凍) 8 ☆カレールウ 56 ☆脱脂粉乳 4 カレー粉 4 ☆なす 16 ☆トマトケチャップ 8 ●カラフルサラダ 人参 10 小松菜 20 コーン・冷凍 10 ☆淡口醤油 5 ☆ハム(ス) 5 米ぬか油(菜野食品) 5	●ごはん 640/844 ●しろみずかなのハニーマスタードソース ☆白身フタ(冷凍) 50 ☆米ぬか油(菜野食品) 9 ☆マスタード(粒入り) 5 ☆上白糖 2 ●やさいのじゃこあえ 切干大根 0.5 人参 10 ☆小松菜 35 ☆ちりめんじゃこ 5 ●ぐでくさんしめる ☆木綿豆腐(冷)Fe.Ca.補維 10 たまねぎ 25 じゃがいも 25 ☆みそ(米)淡色辛みそ 5 ☆だしパック 5	●ごはん 597/825 ●すぶた 豚もも(大型)赤身 50 ☆淡口醤油 1.3 純米酒 1 しいたけ(干・乾) 1.5 人参 70 たまねぎ 10 かたくり粉 15 ☆米ぬか油(菜野食品) 15 ●しょうかあえ ブロッコリー 15 きゅうり 10 ☆コーン・冷凍 5 ☆かつわかめ 0.5 上白糖 1.2	●ごはん 630/847 ●とりのかからあげ 小：2こ 中：3こ 鶏もも(若鶏)30 にんにく 60 ☆淡口醤油 2 ☆上白糖 1 生薑 1 ●わかめサラダ ☆ちりめんじゃこ 5 ☆かつわかめ 0.3 きゅうり 10 ●なつのごもくじる とうがん 30 人参 10 ☆きざみ揚げ 2 オクラ 10 えのき(ほぐし・カット) 10 ☆だしパック 10

夏休み前、基本を押さえて取り組もう!

朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの?

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。

パンだけじゃだめなの?

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物(糖質)から作られます。では、炭水化物(糖質)の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜(生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい)をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べておくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。

どうしたらいいの?

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した夕食の残りを活用したり、みそ汁を具だくさんにしておかずと兼用したり牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ブチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

オクラは野菜の★です!

成長期の健康づくりに!

免疫力を高めるカロテン(ビタミンA)や、健全な成長や骨予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

アフリカ生まれの野菜

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。

ネバネバ成分が効く!

ねばりのものは水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきも期待されています。

花もとても美しい!

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。