

# 7月給食だより

令和5年度  
高岡市立二塚小学校

(毎月19日は食育の日)

暑さが厳しくなるこの季節は、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスのよい食事をきちんととり、早寝早起きを心がけて元気に夏を過ごしましょう。

## 夏ばてを防ぐ！食事のポイント

暑いと食欲が落ち、そうめん等の冷たくあっさりとしたものを、好んで食べがちです。しかしそれだけでは、肉や魚、野菜等が無くて、私たちの体に必要なたんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）といった栄養素が不足しがちになります。すると、体がだるくなる「夏ばて」と呼ばれる体調不良を引き起こしやすくなります。夏ばてを防ぐためには、朝・昼・夕の3食ともに、栄養バランスのとれた食事を、きちんととることが大切です。

### ポイント1

#### 3食きちんと食べよう

早寝早起きし、栄養バランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。



### ポイント2

#### ごまめに水分をとろう

のどが渇いてからではなく、渴く前からごまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。



### ポイント3

#### ビタミンB群、Cを多めに

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバー、大豆等）やC（野菜、果物等）が多い食べ物をとりましょう。



### ポイント4

#### 冷たいものをとり過ぎない

冷たいものばかりだと、胃に負担がかかります。また、糖分の多い飲み物や食べ物にも気を付けましょう。



## ～献立紹介～ 高岡野菜のスタミナ豚丼

19日に実施します

### 【材料 (4人分)】

豚肉うす切り	100g
玉ねぎ	100g
生しいたけ	2枚
小松菜	1株
にんにく	5g
ゆでたけのこ	30g
にんにく、しょうが	各1かけ
サラダ油	小さじ1
しょうが	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々
豆板醤、オイスターソース	少々
片栗粉	小さじ1
白ごま	大さじ1

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、しいたけをスライスする。小松菜を2cm、にんにく、たけのこを短冊に切る
- ② にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ③ 豚肉、しょうが、にんにくを炒め、野菜を加えて炒める。
- ④ 調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 炒ったごまをふりかける。

高岡市公式ウェブサイト「高岡にこにこキッチン」にも、いろいろなレシピが掲載されていますので、参考にしてください。



※お願い 学校では衛生上に配慮し、給食の時間に全員マスクを着けて配膳を行います。

給食用のマスクの準備をお願いします。

今月の目標 衛生に気を付けよう

日曜日	主食	牛乳	副食名	血や肉になる食品の食品	穀や卵になる食品	体の調子を整える食品	エネルギーたんぱく質	行事食等
3/月	ごはん	牛乳	塩さば ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 さば ひじき 豚肉 油揚げ みそ	ごはん 油 さとう	いんげん にんじん なす 玉ねぎ ねぎ	661kcal	地場産品献立 「小松菜」
4/火	米粉入り パン	牛乳	あらびきウインナー 小松菜のオムレツソースあめ 卵とコーンのスープ すいか	牛乳 ウインナー 卵	パン 油 でんぷん さとう	玉ねぎ 小松菜 まいたけ 赤ピーマン コーン パセリ すいか	616	地場産品献立 「小松菜」
5/水	ごはん	牛乳	ひよこ豆のみそからめ キャベツときゅうりのあえもの きのこのすまし汁 ふりかけ	牛乳 ひよこ豆 高野豆腐 みそ わかめ	ごはん 油 でんぷん さとう	キャベツ きゅうり なめこ しめじ にんじん ねぎ	572	
6/木	食パン	牛乳	焼きパンバーグ トロツコリウチサラダ 米粉のみそシチュー ジャム	牛乳 ハンバーグ 脱脂粉乳 みそ	パン 油 パン粉 米粉 マーガリン ジャム	にんにく パセリ きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン マッシュルーム 玉ねぎ パセリ	654	
7/金	ごはん	牛乳	焼きパンバーグ 豆いりいちごサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳 ハンバーグ ひよこ豆 だいず 赤いんげん豆 油揚げ	ごはん さとう さとうめん セリー ごま	きゅうり にんじん コーン たけのこ しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ みかん オクラ	684	七夕献立
10/月	ごはん	牛乳	えびシューマイ◆ ハンサンヌカ ソーホー豆腐 冷凍みかん	牛乳 えびシューマイ◆ 豚肉 赤みそ 豆腐	ごはん はるさめ さとう ごま油 油 でんぷん	きゅうり にんじん コーン たけのこ しょうが にんにく しいたけ 玉ねぎ ねぎ みかん	685	
11/火	食パン	牛乳	鶏肉の香り揚げ フロツコリーのバターソース フルーツポンチ チーズ	鶏肉 鶏肉 牛乳 チーズ	パン 油 バター サイダー	しょうが キャベツ 玉ねぎ フロツコリー みかん もも パイン パチナ 野菜ゼリー	692	
12/水	ごはん	牛乳	さばのホイル焼き きんぴらごぼろ かきたま汁 アンチヌメロン	牛乳 さば 豚肉 卵 豆腐	ごはん 油 さとう ごま油 ごま でんぷん	いんげん にんじん キャベツ 大さきゆり 玉ねぎ しいたけ しょうが たらん	640	郷土食 献立 「大さきゆりのそぼろ煮」
13/木	ごはん	牛乳	ししやものフライ いんげんのごまあえ 大さきゆりのそぼろ煮 半シチュー	牛乳 ししやも 鶏肉 みそ	ごはん 油 ごま さとう でんぷん	いんげん にんじん キャベツ 大さきゆり 玉ねぎ しいたけ しょうが たらん	890	郷土食 献立 「大さきゆりのそぼろ煮」
14/金	ごはん	牛乳	揚げだし豆腐のごまだれかけ 青菜とキャベツのひたし さつま汁 ヨーグルト	牛乳 揚げだし豆腐 油揚げ みそ ヨーグルト	ごはん 油 ごま さつまいも でんぷん	ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ だいこん	682	地場産品献立 「ほうれん草」
18/火	ミニコッペ パン	牛乳	鶏肉のソーセージソースかけ イタリアンサラダ ナスとトマトのバスタ ミツカスナッツ	牛乳 鶏肉 ベーコン	パン 油 でんぷん マーガリン さとう 黄ピーマン ナッツ しめじ パセリ キャベツ	にんにく きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ なす トマト	701	
19/水	ごはん	牛乳	カスタードプリン 焼きポテト 豆腐のすまし汁	豆腐 わかめ	ごはん さとう 油 でんぷん じゃがいも ふ プリン	玉ねぎ しいたけ 小松菜 にんじん たけのこ にんにく ねぎ しょうが	619	たかおか食19井献立 「高岡野菜のスタミナ豚丼」
20/木	コッペ パン	牛乳	いかのかりん糖揚げ◆ キャベツのもちもちソース	牛乳 いか◆ ベーコン	パン 油 でんぷん さとう ごま	きゅうり にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ	849	
21/金	ぼた餅	牛乳	夏野菜のカレー オムレツ ほうれん草のコーンあえ	牛乳 豚肉 オムレツ	ごはん 油 じゃがいも カレー	かぼちゃ なす ピーマン 玉ねぎ にんじん にんにく ほうれん草 キャベツ コーン	680	地場産品献立 「じゃがいも・玉ねぎ」

アレルギー食材が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。  
えび・いか・かに ◆ くるみ ■