

# 給食だより 7月号

令和2年度  
明峰小学校

学校が始まり、1カ月が経とうとしています。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、本格的な夏も始まり、疲れもたまってきている時期でもあります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 食事で暑い夏を乗り切りましょう！

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体には、たくさんの栄養が必要です。1日3食を栄養バランスよく食べることは毎日の基本ですが、夏はさらに食事の内容に気をつけましょう。

### 積極的に取りたい4つの栄養素

#### たんぱく質

夏はエネルギーを消費しやすく、エネルギーの不足した分をたんぱく質から補っているため、たんぱく質を消費しやすいです。不足すると疲れやすく、スタミナ切れを起こします。

肉 魚 卵 豆・豆製品 乳・乳製品

#### ビタミンB<sub>1</sub>

糖質をエネルギーに変えて、疲れにくくします。

豚肉 納豆 うなぎ

#### アリシン

ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めます。

にんにくねぎ にら

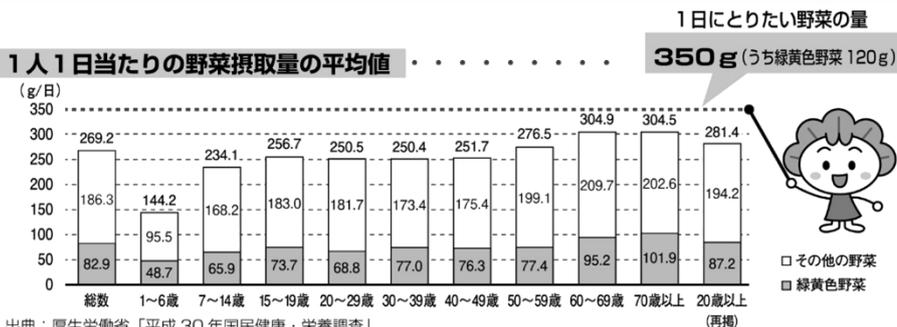
#### ビタミンC

暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったりします。

ブロッコリー パプリカ いちご キウイフルーツ

## 夏が旬の野菜を食べましょう！

野菜には、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。



小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考え、あと1皿食べることで目標値に近づき、食事のバランスを整えることができます。また、旬の野菜はそうではない時期に比べて、栄養価が非常に高いです。旬の野菜を使った1皿を取り入れてみてはいかがでしょうか。



# 7月分学校給食献立表

【目標】夏を元気に過ごすための食事を知らう。

令和2年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名		献立		エネルギー kcal	たんぱく質 g		
				(赤)おもに体をつくるものとなる食品	(緑)おもに体の調子を整えるものとなる食品			(黄)おもにエネルギーのもととなる食品	
1	水	ちゅうかどん	牛乳	えだまめとひじきのちゅうかサラダ おいわいこうはくゼリー	牛乳 ぶたにく かまぼこ うずらたまご ひじき ツナ	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな えだまめ とうもろこし	こめ さとう あぶら かたくりこ おいわいこうはくゼリー	566	21.2
2	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため かぼちゃのみそしる ねばねばあえ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ なつとう かつおぶし	たまねぎ しょうが かぼちゃ もやし モロヘイヤ オクラ にんじん	こめ あぶら さとう かたくりこ	565	25.3
3	金	こどもパン スライス	牛乳	ホキフライのタルタルソースかけ コンソメスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 ホキ とりにく	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう	599	25.0
6	月	チャーハン	牛乳	イカのたつたあげ チンゲンサイのちゅうかスープ はるさめサラダ	牛乳 やきぶた イカ とうふ ハム とりにく	にんにく ねぎ しいたけ にんじん ピーマン しょうが チンゲンサイ キャベツ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ あぶら はるさめ	558	26.8
7	火	えだまめごはん	牛乳	とりにくのゆずみそだれかけ たなばたじる かわりきんぴら	牛乳 とりにく みそ かまぼこ ぶたにく	えだまめ しょうが たけのこ にんじん きょうな オクラ ごぼう れんこん さやいんげん こんにやく ゆず	こめ あぶら さとう そうめん	561	28.7
8	水	ガーリックフランス	牛乳	じゃがいものフワフワあげ オニオンスープ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ハム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう パター	599	17.9
9	木	ごはん	牛乳	ずぶた かぶのちゅうかスープ もやしのナムル	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ パイナップル ピーマン かぶ チンゲンサイ もやし きょうな しょうが にんにく ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	565	21.6
10	金	ひやし きつねうどん	牛乳	かぼちゃとゴーヤのかきあげ どうみょうじ	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ ゴーヤ とうもろこし	うどん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら どうみょうじ	569	20.8
13	月	ごはん	牛乳	あげぎょうざ とうがんじる なすのみそいため	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく みそ	とうがん チンゲンサイ しいたけ たまねぎ なす にんじん ピーマン にんにく しょうが	こめ あぶら かたくりこ さとう ぎょうざ	577	22.0
14	火	やきサンド	コーヒ ミルク	ABCスープ かぼちゃサラダ	コーヒーマルク ハム チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ とうもろこし	パン あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ バター	669	28.4
15	水	ごはん	牛乳	あじのピリからあげ じゃがいものそぼろに あおなのぼんずかけ	牛乳 あじ ぶたにく	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな もやししらたき	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	566	20.3
16	木	キムたくごはん	牛乳	とりにくのやくみソースかけ トッポギいりわかめスープ きりぼしチャーシュー	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく わかめ とうふ やきぶた	キムチ たくあん しょうが ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	こめ あぶら トッポギ かたくりこ さとう	561	28.2
17	金	スパゲティ ミートソース	牛乳	じゃがまるくん グリーンサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり きょうな キャベツ こまつな とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	721	31.7
20	月	なつやさいカレー	牛乳	てづくりふくじんづけ シュワシュワフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん なす トマト しょうが にんにく ピーマン かぼちゃ きゅうり だいこん れんこん みかん もも パイナップル	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ももゼリー サイダー マスカットゼリー パター	666	20.2

平均 596 24.2

☆材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆清潔な給食セット(ランチマット・箸・ハンカチ・ティッシュ)は毎日持たせてください。

## 夏野菜を使った給食レシピ

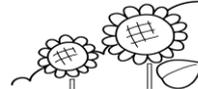
新型コロナウイルスの影響で、献立が急遽変更または一部欠品になる場合があります。

かぼちゃサラダ(14日の給食に出ます！)  
<材料>(4人分)  
 ・かぼちゃ 80g ・塩 少々  
 ・じゃがいも 40g ・こしょう 少々  
 ・にんじん 20g ・マヨネーズ 小さじ5杯  
 ・とうもろこし 20g  
 <作り方>  
 1 かぼちゃ、じゃがいも、にんじんは皮をむき角切する。  
 2 1ととうもろこしを茹でる。  
 3 茹で終わった2をさます。  
 4 3にマヨネーズと塩、こしょうを味を見ながら加える。

きゅうりの香味漬け  
<材料>(4人分)  
 ・きゅうり 120g(1本と1/4本) ・サラダ油 小さじ1/2  
 ・酢 小さじ1杯と少し ・ラー油 お好みの量  
 ・醤油 小さじ1杯と少し ・一味唐辛子 お好みの量  
 ・砂糖 小さじ1杯と少し ・塩(2で使用) 少々  
 <作り方>  
 1 きゅうりは縦半分に切り、0.5cmほどの半月切にする。  
 2 1に塩を振り、10分程度おいておく。  
 3 調味料を混ぜておく。  
 4 2がしんなりしてきたら、3の調味料と和える。

## 保護者の皆様へ

6月15日からの1週間、簡易給食へのご協力ありがとうございました。また、給食時の新型コロナウイルス感染症対策にもご協力いただき感謝申し上げます。引き続きよろしくお願ひいたします。



## 新型コロナウイルス対応による給食提供日の変更及び授業日の延長に伴う弁当の持参について

期間 7月21日(火)～7月30日(木)までの6日間  
8月19日(水)～8月28日(金)までの8日間

**重要**

教室のロッカーで自己管理としますが、教室は冷房が効いていても換気をしている環境です。

猛暑が予想され、弁当が傷みやすい時期ですので、以下のことに配慮願ひします。

- 1 保冷バックに保冷剤を入れる等の工夫をしてください。
- 2 しっかり加熱したものを冷ましてから弁当箱に詰めるようにしてください。  
→生やしっかり加熱ができていないものは、細菌が増殖する原因になりますのでしっかり加熱することを心がけてください。  
温かいまま弁当箱に詰めてふたをすると、水滴がつき、それが細菌の増殖の原因となります。  
さらに、細菌の増殖しやすい温度の約20℃～50℃が長時間続くことがないよう、冷ましてから入れることを心がけてください。

保護者の皆様には、大変なご負担をお掛けすることになりますが、御理解ご協力をよろしくお願ひします。