



実施日	献立名	主に体をつくるものになる食品 たんばく質・無機質	主にエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える食品 ビタミン	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんばく質 [g]
	はんげしょう 半夏生	げし かぞ にちめ がつ にち にちごろ にちかん はんげしょう い 夏至から数えて11日目の7月1日から7日頃までの5日間を半夏生と言います。半夏生は農家の人たちの田植えの目安とされていて夏至が済んで はんげしょう はい たう お のぞ から半夏生に入るまでに、田植えを終わらせるのが望ましいとされていました。半夏生には、さばやたこ、うどんを食べる地域が多いそうです。				
1(水)	なつやさいのみぞれうどん	とりにく あぶらあげ	さとう でんぶん	なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが	だし(かつお) しょうゆ	598
	(じごなうどん)		じごなうどん			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら			29.2
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2(木)	はくはん		こめ			650
	さばのやくみソースがけ	さば	でんぶん さとう あぶら	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ	
	なつやさいのごまキムチじる	ぶたにく とうふ	こんにやく あぶら ごま	なす とうがん こまつな はくさいキムチ ねぎ	だし(かつお) みそ	26.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3(金)	くろパン		くろパン(にゅうなし)			616
	じゃがいものとうにゅうクリームに	とりにく ベーコン とうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ げんまい とうにゅうバター	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし グリンピース	だし(とり)	
	ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ わふうだし	22.0
	バナナ			バナナ レモン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6(月)	おやこどん	たまご とりにく	さとう でんぶん	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ グリンピース	しょうゆ わふうだし	678
	(はくはん)		こめ			
	なつやさいとだいずのからあげ	だいず	でんぶん あぶら	にがうり かぼちゃ		27.7
	れいとうみかん			みかん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	行事食「七夕」	たなばた おりひめ いと 七夕には、織姫が糸で機(はた)を織る様子になんで、そうめんを食べる風習があるようです。給食では、そうめんて天 の川をイメージし、星に見立てた麩が入った七夕汁が登場します。				
7(火)	えだまめいりわかめごはん	わかめ	こめ ごま	えだまめ		605
	ししゃもフライ	ししゃも	パンこ でんぶん あぶら			
	たなばたじる	とうふ	そうめん ふ(麩)	にんじん だいこん とうがん こまつな	だし(かつお) しょうゆ	20.2
	たなばたゼリー	とうにゅう	さとう かんてん	かじゅう(メロン・レモン)		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8(水)	ツイストパン		ツイストパン(にゅうなし)			666
	ペンネアラビアータ	ベーコン とうにゅうクリーム	マカロニ あぶら	トマト たまねぎ にんにく		
	レンズまめいりとうにゅうスープ	レンズまめ ぶたにく とうにゅう	じゃがいも あぶら とうにゅうバター	キャベツ たまねぎ にんじん	だし(とり) コンソメ	26.1
	ココアだいず	だいず	さとう		ココア	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
9(木)	はくはん		こめ			638
	とりにくのかんこくソース	とりにく	あぶら さとう ごまあぶら	にんにく ねぎ	しょうゆ	
	チョレギサラダ	わかめ のり	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	しょうゆ	26.5
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10(金)	ソイどん	だいず ぶたにく ベーコン	さとう あぶら	しゅんぎく	しょうゆ カレールウ	602
	(はくはん)		こめ			
	だいこんときゅうりのしょうがあえ			だいこん きゅうり しょうが	しょうゆ	26.7
	しろいとうもろこし			とうもろこし		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

実施日	献立名	主に体をつくるものになる食品 たんぱく質・無機質	主にエネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂質	主に体の調子を整える食品 ビタミン	その他 (塩、酢、みりん、酒、香辛料等は除く)	エネルギー [kcal] たんぱく質 [g]
13(月)	沖縄郷土料理	タコライスは、メキシコの「タコス」の具材をご飯にのせた沖縄発祥の料理です。1984年に沖縄県金武町(きんちょう)で誕生しました。				
	セルフタコライス	ぶたにく チーズ	こめ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし		674
	グルクンのたつたあげ	グルクン(たかさご)	あぶら でんぶん	しょうが	しょうゆ	
	もずくスープ	もずく とうふ		ねぎ たけのこ えのき しいたけ	しょうゆ だし(鶏)	32.1
	れいとうパイン			パイン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14(火)	はくはん		こめ			601
	ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく	あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	みそ だし(とり) しょうゆ	
	ナムル		ごま ごまあぶら さとう	きゅうり もやし こまつな	しょうゆ	26.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15(火)	なつやさいカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも げんまい	かぼちゃ なす にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ	だし(ぶた)	636
	はくはん		こめ こむぎこ とうにゅうバター	トマト セロリ りんご		
	コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ		
	すいか			すいか		21.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
*白菜キムチには、白菜、玉ねぎ、人参、りんご、にんにく、生姜、砂糖、昆布、鰹だし、唐辛子が入っています。 *予算、その他の都合により、一部の献立に変更がある場合があります。御了承ください。 *加工食品については、主な材料および省令で義務づけられているアレルギー物質等を表示しています。(キャリアオーバー※等を除く)				平均栄養量	エネルギー 633 kcal	たんぱく質 26.0 g

7月旬食材: なす、かぼちゃ、トマト、オクラ、とうもろこし、きゅうり、枝豆、ピーマン、ズッキーニ、パプリカ、さくらんぼ、桃、スイカ、メロン、あじ、いわし、カレイ、スズキ、太刀魚

ごはんをしっかり食べましょう

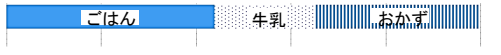
脳の重さは体の2%程度ですが、脳は体全体の20%ものエネルギーを使っています。そして、脳が使えるエネルギーを作るのは「ブドウ糖」のみです。「ブドウ糖」は主食でもあるごはん、パンなどに多く含まれますが、特にごはんはゆっくりと吸収される性質をもつので脳に一番のごちそうと言えます。糖質制限ダイエットが流行りましたが、脳に栄養がいなくなってしまう危険なダイエットともいえるので、特に成長期にはしっかりとごはんを食べる習慣を身につけて欲しいと思います。

右上の表とグラフは、給食の基本的考え方になります。思ったよりエネルギーの割合が大きいことが分かるのではないのでしょうか。給食のから揚げや魚などのおかずは大体50g程度です。もっとたくさん食べたい!と思うかもしれませんが、栄養学的には50g程度とみそ汁などに豆腐が入れば、1食分のタンパク質は補えてしまいます。

もちろんごはんを食べすぎれば肥満などの原因になってしまいますが、少なすぎると成長に必要なエネルギーが足りず、体が作られるタイミングのがしてしまうことがあります。ごはんをしっかりと食べて、適正なバランスの食事を目指したいですね。

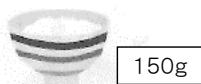
給食の基本的考え方

	ごはん	牛乳	おかず	1食合計
1・2年生	235kcal	138cal	157kcal	530kcal
3・4年生	285kcal	138cal	227kcal	650kcal
5・6年生	345kcal	138cal	297kcal	780kcal



目安量

1・2年生



3・4年生



5・6年生



ぜひ1度おうちで食べているごはんの量を計ってみてください。もちろん食べる量には個人差がありますが、少なすぎるという人は少し見直すことも考えてみてください。

ごはんの量はクラスで多少違いますが、4月から5月は、1年生は100～110g、2年生は100g～125g、3年生は110g～150g、4年生は160g～170g、5年生は150～210g、6年生は160g～200gです。全体的に少し少ないように感じます。これから暑くなると食欲が減ってしまいますが、10月になると体もひと回り大きくなり、食べられる量が増えてきます。おうちでも徐々に増やしていただき、目安量は食べられるようになってほしいです。