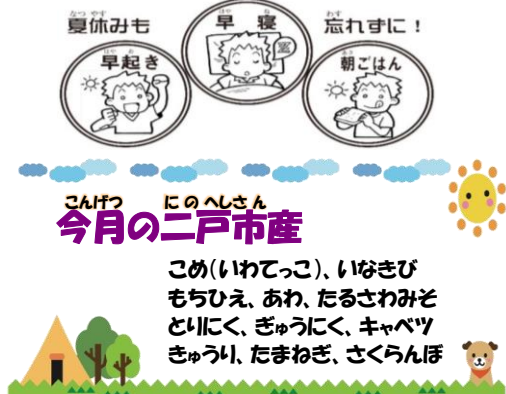


給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。	使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	その日家で 食べて頂きたい 食品です
		おもに体をつくる【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		おもに体の調子を整える【ビタミン・無機質】		おもにエネルギーになる【炭水化物・脂質】			
		1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】		
1 (水)	主食	たこめし	たこ、油揚げ	昆布	にんじん		こめ、いなきび	はんげしょう ★半夏生 とタコ★ 	夏至の日から10日 目頃をいい、昔の 人は田植えをした 苗がタコの足のよ うにしっかりと根 をつけて秋に豊作 になることを願っ たそうです。
	主菜	だしまたまご	卵				砂糖、でんぷん		
	副菜	きゅうりとわかめの梅あえ	やきちくわ、かつおぶし	わかめ	にんじん	だいこん、きゅうり、梅肉			
	汁物	キャベツのみそ汁	高野豆腐、みそ			キャベツ、ぶなしめじ			
	飲み物	牛乳		牛乳			じゃがいも		
2 (木)	主食	ナン					ナン		★さくらんぼ★ 二戸のさくらんぼ が登場します。小 学校は6日につきま す。二戸食だよりの 生産者さんの紹 介を見てね！
	主菜	スパイシーキーマカレー	ぎゅうにく、ぶたにく だいず		にんじん、トマト	たまねぎ、コーン、グリーンピース しょうが、にんにく、りんご	こめ、 米粉	あぶら 油	
	副菜	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも、マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	
	汁物	オニオンスープ	ウインナー			たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ			
	デザート	さくらんぼ(中)				さくらんぼ(中)			
3 (金)	飲み物	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)					★さくらんぼ★ 二戸のさくらんぼ が登場します。小 学校は6日につきま す。二戸食だよりの 生産者さんの紹 介を見てね！
	主食	麦ごはん					こめ、麦		
	主菜	さばのカレー風味焼き	さば				砂糖		
	副菜	はなやさいとベーコンの炒め物	ベーコン		ブロッコリー、にんじん パプリカ(赤・黄・橙)	カリフラワー、キャベツ		オリーブ油	
	汁物	どさんこ汁	ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ、ねぎ、もやし コーン、にんにく	じゃがいも	ごま	
6 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					★なつやすみ★ 実を食べる野菜 甘くておいしいよ
	主食	麦ごはん					こめ、麦		
	副菜	枝豆とコーンのサラダ			にんじん	えだまめ、きゅうり、キャベツ、コーン		ドレッシング	
	汁物	夏野菜カレー	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ、トマト	なす、たまねぎ、にんにく、しょうが			
	デザート	さくらんぼ(小)・チーズドッグ(中)	卵(中)	チーズ(中)		さくらんぼ(小)	小麦粉(中)、砂糖(中)	油(中)	
7 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					七ツには、天の川 に見立てた「そう めん」を食べる風 習があります。昔 の七夕の儀式で 「素餅」をお供え したことにちなみ ます。給食では 「米粉めん」で作 ります。
	主食	ちらしずし			にんじん	たけのこ、れんこん、かんぴょう 干しいたけ	こめ、砂糖		
	主菜	星型ハンバーグ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ			
	副菜	ごまあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	汁物	米粉めん入りすまし汁	なると、木綿豆腐		にんじん、オクラ	だいこん、干しいたけ	米粉めん		
8 (水)	デザート	七夕ソーダゼリー					七夕ソーダゼリー	素餅 	よくかんで 食べよう！ 1030回 かめるかな？
	その他	星型さざみのり		のり					
	飲み物	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん					こめ		
	主菜	あじの塩焼き	あじ						
9 (木)	副菜	かみかみ野菜ピリ辛炒め	ぶたにく		にんじん、ピーマン	たまねぎ、ごぼう きりぼしだいこん 切干太根、にんにく		ごま油	★暑い日の食事2★ バジルやマス タード(から し)なども食欲 をアップさせま す！
	汁物	じゃがいものみそ汁	油あげ、みそ		にんじん、こまつな	たまねぎ	じゃがいも		
	その他	もずくめかぶ		もずく、めかぶ			砂糖		
	飲み物	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん					こめ		
10 (金)	主菜	ハーブチキン	とりにく						今日は7月10日 のごろ合わせせ ら、「納豆の 日」です！
	副菜	雑穀入りイタリアン肉じゃが	ぶたにく		にんじん、いんげん、トマト	たまねぎ	じゃがいも、いなきび、砂糖		
	汁物	豆っこスープ	ベーコン、だいず		にんじん、チンゲンサイ	はくさい			
	飲み物	牛乳		牛乳					
	主食	雑穀ごはん					こめ、いなきび もちひえ、あわ		
11 (土)	主菜	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	あおさ					今日7月10日 のごろ合わせせ ら、「納豆の 日」です！
	副菜	ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー パプリカ(赤・黄・橙)	キャベツ	小麦粉、でんぷん	あぶら 油	
	汁物	わかめのみそ汁	木綿豆腐、足沢みそ	わかめ	にんじん	だいこん、ねぎ	砂糖		
	その他	のり納豆ふりかけ	納豆	のり	かぼちゃ、にんじん				
	飲み物	牛乳		牛乳					

もうすぐ夏休みですね。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。冷たい麺類のみで済ませたり、食事を抜いたりすると夏バテや熱中症の原因となります。バランスのよい食事とともに、こまめな水分補給を心がけ元気に過ごしてください。

しっかり
手洗い





7月こんだてのおしらせ



令和2年度



二戸市学校給食センター

給食日	こんだて名 ★よくかんで食べてほしい日に (歯)のマークがついています。	使用する主な食品と働き						ひとくちメモ	その日家で 食べて頂きたい 食品です
		おもに体をつくる【たんぱく質・無機質(カルシウム)】		おもに体の調子を整える【ビタミン・無機質】		おもにエネルギーになる【炭水化物・脂質】			
		1群 【魚・肉・卵・豆・豆製品】	2群 【牛乳・乳製品・海藻・小魚】	3群 【緑黄色野菜】	4群 【その他の野菜・果物】	5群 【穀類・いも類・砂糖】	6群 【油脂・種実】		
13 (月)	主食 麦ごはん					こめ、麦		★もずく★ もずくは水溶性の 食物繊維が豊富 で、腸内環境を整 えます。つるっと したのどしが食 べやすいですね。	小 700 中 901 小魚 乳製品
	主菜 春巻き			にんじん	たまねぎ、キャベツ、しょうが	小麦粉、米粉 春雨、でんぷん	あぶら油		
	副菜 マーボーなす	ぶたにく、大豆		ピーマン、にんじん	なす、たまねぎ、にんにく、しょうが	でんぷん	ごま油		
	汁物 オクラともずくのかきたま汁	たまご、豆腐	もずく	にんじん、オクラ	ねぎ	でんぷん			
	デザート パインコンポート				パイナップル	砂糖			
14 (火)	飲み物 牛乳		牛乳					★なんぶやし★ 肉や魚などに下味 をつけて、ごまを まぶして焼いた料 理のことをいいま す。	小 583 中 742 きのこ類 緑黄色野菜
	主食 ごはん					こめ			
	主菜 鮭の南部焼き	さけ				砂糖	ごま		
	副菜 茎わかめサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし、きゅうり	砂糖	ごま油		
	汁物 あさりのみそ汁	あさり、木綿豆腐、みそ		にんじん	だいこん、ねぎ	やきふ			
15 (水)	飲み物 牛乳		牛乳					★い日の食事★ レモンや酢など のさっぱりした ものの取り入れ て、食欲をアッ プさせよう！	小 762 中 952 海そう 緑黄色野菜
	主食 コーンごはん				コーン	こめ	あぶら油		
	主菜 鶏肉のレモン風味	とりにく			レモン果汁	砂糖			
	副菜 ごぼうサラダ	かまぼこ		にんじん	ごぼう、たまねぎ、きゅうり		ドレッシング、ごま ノンエッグマヨネーズ		
	汁物 豆乳クラムチャウダー	あさり、豆乳、みそ		にんじん	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、米粉	バター		
16 (木)	デザート ブルーベリーゼリー					ブルーベリーゼリー		主菜の肉団子 は、1人2個 です。	小 584 中 718 果物 芋類
	飲み物 牛乳		牛乳						
	主食 ごはん					こめ			
	主菜 野菜たっぷり肉団子	とりにく		にんじん	たまねぎ、えだまめ、くわい	砂糖	ごま		
	副菜 ほうれん草とじゃこのあえもの	かつおぶし	ちりめんじゃこ	ほうれんそう、にんじん	もやし	砂糖			
17 (金)	汁物 豚汁	ぶたにく、木綿豆腐		にんじん	ぶなしめじ、だいこん、ごぼう			わかめは部位の 違いによって、 わかめ、茎わか め、めかぶに分 けられていま す。	小 576 中 716 魚類 豆製品
	飲み物 牛乳	みそ			こんにゃく、ねぎ				
	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび			
	主菜 ハッシュポテト				たまねぎ	もちひえ、あわ	あぶら油		
	副菜 牛肉とごぼうのソテー	ぎゅうにく		赤パプリカ、こまつな	ごぼう、キャベツ、コーン、にんにく	じゃがいも、米粉	バター		
18 (土)	汁物 まるごとわかめのスープ		わかめ、くきわかめ	にんじん	たけのこ、はくさい、ねぎ				
	飲み物 牛乳		めかぶ		干しいたけ				
	主食 雑穀ごはん					こめ、いなぎび			
	主菜 ハッシュポテト				たまねぎ	もちひえ、あわ			
	副菜 牛肉とごぼうのソテー	ぎゅうにく		赤パプリカ、こまつな	ごぼう、キャベツ、コーン、にんにく	じゃがいも、米粉	あぶら油		



★おやつを食べる作戦を考えよう★



◎おやつは何のために食べるの？

おやつとは、食事（朝食、昼食、夕食）以外に食べる、食べ物や飲み物のことです。食事と食事の間に食べるので、「間食」ともいいます。おやつは、食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換できるなどの効果があります。おやつのできる食べ方について、3つの作戦を考えてみましょう。

作戦① おやつの量を決めよう

心や体にとって大切なおやつですが、食べすぎると健康によくありません。1日にとるエネルギー（カロリー）が消費するエネルギーよりも多くなってしまうと、肥満につながる可能性もあります。おやつの「量」を決める作戦を立てよう。

★1日200キロカロリー以内に

おやつの量の目安は、1日200キロカロリー（ごはんなら茶碗1杯分）以内がよいとされています。箱や袋に書かれています。「Kcal」をチェックして、食べる量を考えよう。



★量を決めて食べよう

お菓子の箱や袋からお皿に分けて食べると、食べすぎを防げます。また、甘いペットボトル飲料なども、コップに入れて飲むようにするとよいです。



作戦② おやつの時間を決めよう

1日3食の食事を食べられるように、おやつの「時間」を決める作戦を立てよう。

★食事の前や寝る前は控えよう

食事の前に食べるとごはんが食べられなくなり、寝る前に食べると次の日の朝ごはんが食べられなくなります。



★何かをしながら食べないように

ゲームなどをしながら食べると、食べすぎのもとになります。



作戦③

何を食べるか考えよう



1日に不足している栄養を補えるおやつを選ぶことができると思います。夏には、冷やしたスイカや凍らせたバナナなどのフルーツを牛乳などと一緒にミキサーにかけた飲み物もおおすすめです。

<おやつに含まれるエネルギー量>

※ キロカロリー（kcal）は目安です

カップめん 90g・400kcal	おにぎり 100g・170kcal	メロンパン 90g・330kcal	ショートケーキ 90g・270kcal	ドーナツ 30g・110kcal	クッキー 8g・40kcal
プリン 100g・130kcal	ゼリー 100g・90kcal	アイスクリーム 180g・380kcal	ヨーグルト 150g・100kcal	くさもち 50g・115kcal	みたらしだんご 50g・100kcal
チョコレート1まい 50g・280kcal	グミ5こ 12g・40kcal	ポテトチップス10まい 17g・90kcal	せんべい 25g・90kcal	やきもち 100g・160kcal	
スイカ 100g・40kcal	バナナ 100g・85kcal	むぎ茶 200ml・2kcal	牛乳 200ml・140kcal	オレンジジュース 200ml・90kcal	コーラ 200ml・100kcal

参考文献：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」／女子栄養大学出版部「エネルギー早わかり 第4版」

学校給食は皆様の給食費で賄われております。未納のないようご協力をお願いします。