



第33回オリンピック競技大会(2024/パリ)

2024年7月26日から8月11日まで、第33回夏季オリンピック競技大会がフランス・パリで開催されます。

給食でもフランスの料理を提供します！！



エスカベージュ

ポトフの「ポト」は鍋、「フ」は火で、火にかけた鍋という意味があります。ソーセージ、じゃがいも、人参、玉ねぎなどの野菜を大きめに切っていれ、長時間煮込んで作ります。

ポトフ

4日の献立に出ます！

唐揚げにした魚をお酢のきいたマリネ液に漬けた料理のことで、日本の南蛮漬けと同じようなものです。お酢を使いさっぱりと食べられるので、夏にぴったりです。

わらび餅

関西では夏の涼味として定着していて、屋台が出る程親しまれています。わらび餅の誕生は古く、平安時代だと言われています。当時はごく一部の貴族しか食べることができない、高級菓子だったそうです。



☆七夕献立☆

- ・星型ハンバーグ
- ・七夕ゼリー



七夕とは年に一度7月7日に、織姫と彦星が天の川を渡って出会える日の事です。笹の葉に華やかな飾りつけをしたり、短冊に願い事を書いたり、日本の伝統的な行事を楽しみます。



こんだて名	1日	月
ぎゅうにゅう		
ごはん		
マーボー豆腐		
はるまき		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	726
ごはん	80	
・マーボー豆腐		
合い挽き肉	28	
冷凍豆腐	96	
人参	16	たんぱく質
青ねぎ	7	
しいたけ	6	
しょうが	0.6	
赤味噌	9.6	
でん粉	2.8	26.6
鶏がらスープ	1.2	
トウバンジャン	0.06	
濃口しょうゆ	1.4	
砂糖	1.8	
酒	0.6	脂質
ごま油	0.7	
菜種油	1.2	
・春巻	1個	
春巻	50	
菜種油	4	
		23.3

こんだて名	2日	火
ぎゅうにゅう		
ごはん		
コーンスープ		
フランクフルト		
わらびもち NEW!		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	628
パン	55	
・コーンスープ		
鶏肉	18	
玉ねぎ	24	
キャベツ	24	たんぱく質
コーン	20	
人参	12	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	0.6	
塩	0.1	23.9
こしょう	0.01	
・フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・わらび餅	1袋	脂質
わらび餅	30	
		25.2

こんだて名	3日	水
ぎゅうにゅう		
わかめごはん(げんりょう)		
カレーうどん		
ちくわのいそべあげ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	693
わかめごはんの素	2.8	
ごはん	70	
・カレーうどん		
冷凍うどん	60	
牛肉	20	たんぱく質
油あげ	5	
玉ねぎ	30	
人参	15	
青ねぎ	5	
カレールウ	14	26.8
濃口しょうゆ	4	
みりん	1	
削り節	3	
昆布	0.5	
・ちくわのいそべ揚げ	1個	脂質
焼きちくわ	40	
青のり	0.28	
上新粉	6	
塩	0.04	
菜種油	4	
		18.6

こんだて名	4日	木
ぎゅうにゅう		
こくとうパン		
ポトフ		
エスカベージュ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	568
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	15	
じゃがいも	40	たんぱく質
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	15	
乾燥パセリ	0.02	
鶏がらスープ	1	26.8
コンソメの素	0.5	
濃口しょうゆ	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
菜種油	0.1	脂質
・エスカベージュ	1個	
タラ切身	50	
でん粉	4	
菜種油	3	
玉ねぎ	10	16.5
人参	5	
ピーマン	3	
砂糖	1.5	
淡口しょうゆ	1.5	
米酢	3	22
塩	0.03	
こしょう	0.01	

こんだて名	5日	金
ぎゅうにゅう		
ひじきごはん(げんりょう)		
チンゲンサイのスープ		
ほしがたハンバーグ		
たなばたゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	612
ひじきごはんの素	20	
ごはん	70	
・チンゲンサイのスープ		
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	たんぱく質
チンゲンサイ	20	
人参	10	
もやし	10	
しょうが	0.3	
鶏がらスープ	1	22
淡口しょうゆ	4	
・星型ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	
・七夕ゼリー	1個	脂質
七夕ゼリー	40	
		18.4

こんだて名	8日	月
ぎゅうにゅう		
ごはん		
はっほうさい		
あげシューマイ		
かつおぶりかけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	640
ごはん	80	
・八宝菜		
豚肉	25	
むきえび	10	
玉ねぎ	36	たんぱく質
白菜	25	
人参	12	
たけのこ	12	
チンゲンサイ	6	
鶏がらスープ	2	25.1
淡口しょうゆ	4	
こしょう	0.01	
ごま油	0.5	
菜種油	1	
でん粉	1.5	脂質
・揚げシューマイ	2個	
シューマイ	36	
菜種油	3	
・かつおぶりかけ	1個	
かつおぶりかけ	2.5	
		22.9

こんだて名	9日	火
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ミートポテト		
とりにくのたつたあげ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	676
パン	55	
・ミートポテト		
合い挽き肉	36	
じゃがいも	36	
玉ねぎ	36	たんぱく質
人参	12	
グリーンピース	6	
マッシュルーム	6	
トマトケチャップ	12	
ウスターソース	2.4	30.6
コンソメの素	0.84	
菜種油	1	
・鶏肉の竜田揚げ	1個	
鶏肉	50	
しょうが	0.5	脂質
にんにく	0.3	
でん粉	4	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	
菜種油	3	
		29.8

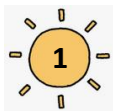
こんだて名	10日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
さつまじる		
さばのしおやき		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	740
ごはん	80	
・さつま汁		
豚肉	23	
油あげ	5.7	
さつまいも	34	たんぱく質
人参	12	
もやし	12	
ささがきごぼう	5	
青ねぎ	5	
赤味噌	8	35.1
白味噌	5.7	
削り節	4	
・鯖の塩焼き	1個	
サバ切身	60	
塩	0.3	脂質
菜種油	0.5	
		25

こんだて名	11日	木
ぎゅうにゅう		
パン(げんりょう)		
かやくうどん		
かやくうどん		
やきとりふう		
いちごジャム		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	583
パン	45	
・かやくうどん		
冷凍うどん	60	
焼きかまぼこ	20	
油あげ	5	たんぱく質
人参	10	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	
削り節	2	27.2
昆布	0.7	
・焼き鳥風		
鶏肉	50	
白ねぎ	7	
にんにく	0.01	脂質
みりん	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.4	
・いちごジャム	1個	21.4
いちごジャム	10	

こんだて名	12日	金
ぎゅうにゅう		
ごはん		
カレーライス		
とんかつ		
シャーベット		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	794
ごはん	80	
・カレーライス		
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	たんぱく質
人参	20	
グリーンピース	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	
オニオンソテー	5	28.2
カレールウ	20	
トマトケチャップ	4	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	脂質
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・とんかつ	1個	
豚カツ	40	
菜種油	4	
・シャーベット	1個	23.3
シャーベット	52	



梅雨が終わると本格的な夏の到来です。急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。こまめな水分補給、栄養バランスの良い食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう！！

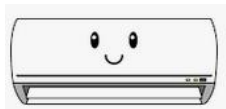


予防のポイント

*涼しい服装を心がける



*室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫をする



*食事・睡眠をしっかりとる
食事



睡眠

*日傘や帽子を使う

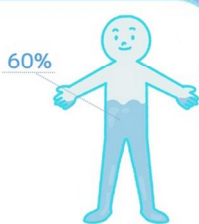


*こまめに水分を取る



水分補給、なぜ必要？

私たちの体は体重の半分以上を水分が占めています。体内の水分は、尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などから取っています。汗を大量にかいて体内の水分が不足すると、脱水症状が起こります。さらに脱水が進むと命にかかわり危険です。



水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどがかわいたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒に取るか、経口補水液やスポーツドリンクを利用します。



夏休みにチャレンジ！！

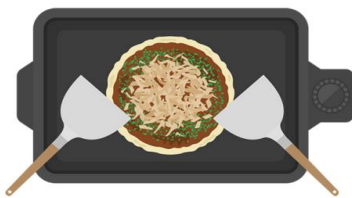
夏休みを利用して、お手伝いに挑戦してみるのはいかがでしょうか？

簡単な調理のお手伝い

- 野菜を洗う
- 卵を割る
- お米をとぐ
- ピーラーを使って皮をむく
- ご飯をよそう
- 包丁を使って切る
- 調味料をはかる
- 火を使って炒める

子どもが料理のお手伝いをするとたくさんのメリットがあります。好き嫌い・偏食を改善できる！脳の発達に良い！五感が養われる！感謝の心が育つ！などです。

ホットプレートを使い、餃子、お好み焼き、ホットケーキなど親子で一緒に作りやすそうなメニューを作ってみては？



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。



お家からスプーンを持って来ましょう。

おやつクイズ

1問 空から降ってきそうな甘いお菓子はな～んだ

2問 トウモロコシがふくらんでできたお菓子はな～んだ

3問 「だんだんだんだんだん」←これはな～んだ

4問 この漢字のお菓子なんと読む？

御手洗団子

5問 この漢字のお菓子なんと読む？

心太

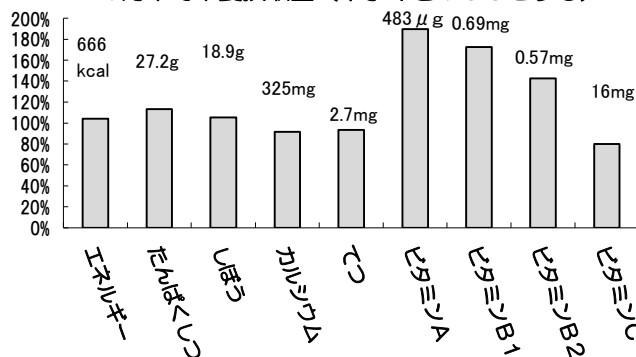


*クイズの答えは下記に載せています。

おやつはダラダラ食べず、時間と量を決めて食べましょう！



7月平均栄養摂取量（中学年を100とする）



クイズの答え

1問 あめ 2問 ポップコーン 3問 だんご 4問 みたらしだんご 5問 ところてん