

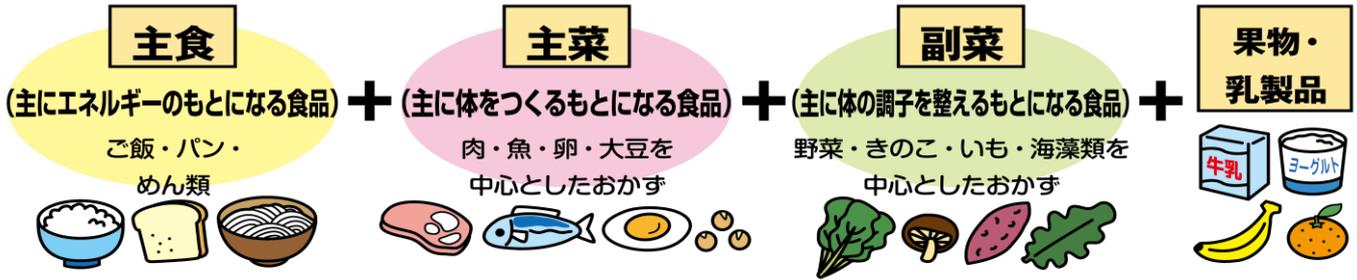


給食だより



栄養を考えた朝食にしよう

6年生の家庭科で「栄養を考えた朝食にしよう」をテーマに食育をしました。朝食のアンケートでは、朝食を毎日食べている児童は8割以上でしたが、内容をみると、主食のみが半分以上でした。主食+主菜+副菜のバランスのよい朝食となるように、主食にどんなおかずを加えるとよいか、グループで料理カードを使用し、バランスのよい朝食を作成しました。日ごろの食事内容を振り返り、+おかずの食事となるようにしていきたいという児童の意見が多くありました。調理実習でおかずを作るので、自分で作るスキルも身に付けてほしいと思います。



カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	切り干し大根
小松菜などの青菜	小魚	ごま
		干しエビ



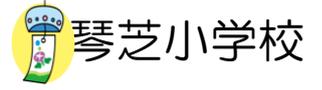
食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例



令和4年7・8月分 学校給食予定献立表



日 ち	主 食	お か ず	持 っ て く る も の	使 わ れ て い る 食 品						エ ネ ル ギ ー (kcal)	家 庭 で と り た い 食 品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (金)	ごはん	かきたまスープ ポークごはんのぐ オレンジ	はし	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	ほうれんそう 緑黄色野菜	たまねぎ えのきだけ きくらげ しょうが たかなづけ オレンジ	こめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	558 25.2 1.3	 まめ
4 (月)	ごはん	とうにゅうみそスープ とりにくとなすのマヨソテー れいとうパイン	はし	ベーコン とうにゅう みそどりに	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん ピーマン パイン	たまねぎ キャベツ コーン なす パイン	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら さとう	613 23.2 2.0	 乳製品
5 (火)	ごはん	なつやさいカレー すいか ころころソテー	はし	どりに ウィンナ	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん グリーンピース トマト かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく しょうが すいか コーン えだまめ	こめ じゃがいも カレールー	あぶら あぶら あぶら	629 21.8 1.7	 さかな
6 (水)	しょうパン パン	おきなそばじる ゴーヤチャンプル シークワーサーゼリー	はし スプーン	ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん ねぎ かまぼこ	たまねぎ ゴーヤ もやし	パン おきなそば さとうゼリー	あぶら あぶら あぶら	618 28.3 3.1	 いも
7 (木)	えだまめゆかりごはん	なたばた汁 ほしのコロケ ミニトマト セタゼリー	はし スプーン	うおそめん コロケ	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	しそ にんじん ねぎ ミニトマト	えだまめ たまねぎ しいたけ	こめ ゼリー	あぶら あぶら	669 19.4 1.9	 やさい
8 (金)	ごはん	はっぼうさい やきぎょうざ ゆでとうもろこし	はし	ぶたにく えびいか うすらたまご	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん さやえんどう とうもろこし	たまねぎ キャベツ だけのこ とうもろこし	こめ あぶら	あぶら	602 26.1 1.4	 さかな
11 (月)	ごはん	ワンタンスープ ささみチーズフライ ピーマンじゃこいため	はし	ささみチーズフライ ぶたにく	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん ねぎ ピーマン	もやし キャベツ はるさめ ワンタン	こめ あぶら あぶら	あぶら あぶら あぶら	619 26.7 1.7	 野菜
12 (火)	ごはん	なつやさいみそじる いわしのおろしに やさいのごまいため	はし	とうふ あぶらあげ みそいわしのおろしに	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	かぼちゃ オクラ にんじん	たまねぎ なす キャベツ もやし	こめ ごま さとう	あぶら あぶら あぶら	615 24.0 2.3	 いも類
13 (水)	しょうパン パン	スパゲティナポリタン かいそうサラダ	はし	ベーコン いか	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム スパゲティ	パン マーシャルピーンス ドレッシング	あぶら あぶら	647 22.5 2.6	 まめ
14 (木)	ごはん	ぶたじる さばのカレーあげ きりほしだいこんのはりはりいため	はし スプーン	とうふ ぶたにく みそさば	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん ねぎ しょうが	こぼろ だいこん きりほしだいこん しょうが	こめ でんぷん さつまいも こんにゃく	あぶら あぶら あぶら	680 27.3 3.0	 くだもの
15 (金)	ごはん	もずくスープ ぎゅうにくのオイスターソースいため ヨーグルト	はし スプーン	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん ねぎ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ だけのこ エリンギ しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら あぶら	613 21.5 1.7	 さかな
19 (火)	ピザトースト	ポトフ オレンジ	はし	ぶたにく ウィンナ ベーコン	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	ピーマン にんじん フロッキー	コーン たまねぎ キャベツ オレンジ	パン じゃがいも	あぶら あぶら	500 24.3 2.3	 まめ



25 (木)	むぎごはん	なつやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルト	はし スプーン	どりに かいそう ヨーグルト	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん トマト かぼちゃ グリーンピース	たまねぎ なす えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールー ドレッシング	671 19.4 1.8	 さかな
26 (金)	ゆかりごはん	ピーンスープ ぶたにくのしょうがやき	はし	ぶたにく どりに	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	しそ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン もやし しょうが	こめ ごま ピーン さとう	あぶら あぶら あぶら	577 27.8 1.6	 いも
29 (月)	ごはん	はものすましじる なつやさいのスタミナいため ぶどう	はし	はちみそ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん わかめ ねぎ ピーマン	えのきだけ にんにく だけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが ぶどう	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	603 25.0 1.9	 乳製品
30 (火)	ごはん	かんこくふうにくじゃが きりほしだいこんのナムル	はし	ぶたにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん ねぎ ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ もやし きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	616 24.4 1.6	 くだもの
31 (水)	丸型パン	やさいスープ しろみさかなフライ ポイルやさい マヨネーズ	はし	ベーコン ホキ	ぎゅうにゅう 小魚、海藻	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ もやし コーン キャベツ	パン あぶら	あぶら あぶら	655 26.2 2.9	 まめ

*牛乳は毎日つきます。 地元産の食材に○をつけています

*7月20日(火) 琴芝小学校の給食は、終業式のためありません。