



こんだてのおしらせ



五所川原市立学校給食センター

日 曜	こ ん だ て	ざ い り ょ う			お し ら せ	栄 養 価 エネルギー kcal
		体をつくるもとになる食品 主にたん白質・カルシウム	エネルギーのもとになる食品 主に炭水化物・脂肪	体の調子を整えるもとになる食品 主にビタミン類（A・C）		
1 水	 ごはん あかうおのしおやき くきわかめのいためもの いもちもち	ぎゅうにゅう あかう くきわかめ さつまあげ とりく	ごはん さとう あぶら いもち	にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ながねぎ	きんぴらは、コリコリした食感でかみこ たえがあります。よくかんで食べましょ う。	小 579 中 726
2 木	 こめこパーカーパン フィッシュフライ かぼちゃサラダ ソース ミネストローネ	ぎゅうにゅう フィッシュフライ	こめこパーカーパン じゃがいも マヨネーズ あぶら オリーブオイル	かぼちゃ にんじん セロリ たまねぎ ブロッコリー ズッキーニ トマト	かぼちゃは緑黄色野菜です。ビタミン類が多 く含まれるので、夏バテに効果がある野菜と 言われています。	小 735 中 984
3 金	 なつやさいのキーマカレー キャベツのしおこんぶあえ パインコンポート	ぎゅうにゅう ぶたにく おきあみ こんぶ チーズ	ごはん バター じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく なす かぼちゃ キャベツ りんご バイナップル	パイナップルは熱帯アメリカが原産地で、 「新大陸からの贈り物」といわれるほど、世 界各地に広まったフルーツです。	小 678 中 870
6 月	 ごはん あじのしょうゆに ながいものそばろに ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう みそ あじのしょうゆに ぶたにく あぶらあげ	ごはん ながいも あぶら さとう でんぶ	たあめんぎ えだまめ ほうれんそう にんじん えのきだけ レモン	枝豆は、大豆のこどもです。豆ですが、野菜 として食べています。枝豆が成熟すると大豆 になります。	小 621 中 777
7 火	 みそラーメン たなばたゼリー あじつけにたまご ブロッコリーとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう かつおぶし あじつけにたまご ぶたにく ひじき	ちゅうかめん ラード マヨネーズ たなばたゼリー	キャベツ にんじん にんにく ながねぎ とうもろこし もやし メンマ ブロッコリー しょうが	味噌玉子は黄身が半熟なので、食べるとき に気をつけてください。今日は七夕（たなば た）です。今年は天の川が見えるといいです ね。	小 752 中 842
8 水	 りんご ジュース ごはん かれいのたつたあげ もやしいため あおさのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かれいのたつたあげ あおさ とうふ みそ	ごはん あぶら でんぶ きざみ	にんじん もやし にら にんにく ながねぎ りんごジュース	夏と言えば立役者！今年は中止になって しまいましたが、毎年熱くなるお祭りです ね。缶に立役者の写真が入った、おなじみ 五所川原市産のりんごジュースがつきます。	小 584 中 719
9 木	 ごはん ぶたにくのトマトソースに コロコロポテトサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにくのトマトソースに ベーコン	ごはん じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	サラダに使用しているきゅうりは、90%以 上が水分です。夏場は固形の食料からもしつ かりと水分を取ってあげることが理想的なの で、たくさん食べたいですね。	小 622 中 763
10 金	 ごはん さばのくろずあんかけ さんさいいため しじみじる	ぎゅうにゅう みそ さばのくろずあんかけ とりく しじみ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ふき こんにゃく ほそだけ にんじん ながねぎ	しじみは、地元の十三湖産です。十三湖のし じみは、うま味が強く、特においしいしじみ として有名です。今年度は昨年より大きい 中貝を使用していますよ。	小 605 中 730
13 月	 ごはん さんまのみぞれに こまつなのなめだけあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さんまのみぞれに あつあげ みそ	ごはん さとう	こまつな キャベツ にんじん ながねぎ だいこん えのきだけ	さんまなどの青魚には、体によい脂肪が多く 含まれています。血液をサラサラにし、脳の 働きをよくしてくれます。	小 581 中 712
14 火	 ごはん あげぎょうざ（2こ） マーボーなす きのこスープ	ぎゅうにゅう あげぎょうざ ぶたにく いとかまぼこ	ごはん あぶら でんぶ	なす だけのこ しめじ まいだけ きくらげ にんじん チンゲンサイ	じゃがいもやナス、トマトやピーマンは、実 はすべて同じ仲間の「ナス科」の植物です。 色は違いますが、みんなそっくりな形の花を 咲かせます。	小 624 中 757
15 水	 ごはん ひらつくね ごもくきんぴら さといものみそしる	ひらつくね さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう さといも	ごぼう こんにゃく れんこん さやいんげん たまねぎ	青森県産のごぼうを使っています。ごぼうは 食物せんがいが豊富で、便秘や生活習慣病を予 防してくれます。	小 656 中 804
16 木	 しょくパン あんずジャム トマトオムレツ グリーンサラダ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう トマトオムレツ ベーコン チーズ	ごはん バター あんずジャム	ブロッコリー たまねぎ パセリ アスパラガス きゅうり にんじん とうもろこし マッシュルーム	アスパラガスは、日光を当てて育てると緑色 になり、土をかぶせて育てると白色になりま す。	小 770 中 937
17 金	 ポークカレー ブロッコリーのごまあえ カットオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん バター じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー オレンジ	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみ の部分を食べる野菜です。つぼみを食べる野 菜の仲間には、他にもみょうがなどがありま す。	小 678 中 872
20 月	 ごはん ほうれんそういりたまごやき みずのあぶらいため ぶたじる	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく こうやどうふ みそ	ごはん あぶら じゃがいも	みず こんにゃく ほうれんそう にんじん はくさい ごぼう ながねぎ しょうが	みずは青森県と秋田県の山で採れたもので す。きれいな水がわきでる場所で採れるそう です。	小 629 中 784
21 火	 かけうどん ミルメーク かぼちゃチーズフライ ながいものゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりく チーズ なると あぶらあげ	うどん ながいも あぶら ミルメーク	にんじん ながねぎ きゅうり こまつな しだい かぼちゃ ゆかり（あかしそ）	ミルメークはコービー味です。牛乳のスト ロー穴へチューブをさしこみ、ミルメーク液 体を入れ、よく振ってから飲みましょう。	小 727 中 783
22 水	 ごはん いわしのうめに ひじきのごもくに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう とりく いわしのうめに みそ ひじき あぶらあげ	ごはん あぶら さとう	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん こまつな えのきだけ	明日から夏休みですね。休み中も、バランス の良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心が けましょう。	小 583 中 713



食事のマナー、できていますか？



「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもいわれる言葉です。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

こんなことしていませんか？

食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶碗やおわんは手に持って食べましょう。

好ききらいをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたらどう思うでしょう。健康のためにひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていますか？



周りに食べ物が飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りにいる人は気になって、落ち着いて食べることができません。

食事中にふざけい話をしていますか？



汚い話や気持ちが悪くなるような話をされてしまえば、おいしい料理がだいなしです。話す声の大きさにも注意しましょう。

楽しい雰囲気での食事ができていますか？



みんな楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができきるマナーをしっかり守りましょう。

※魚には、骨がついていることがあるので、気をつけて食べてください。おはしを使って上手にとりましょう。

※献立の変更があるかもしれません。その際は、ご了承下さい。

※献立の材料・栄養価を知りたい方は、給食センター（34-2832）まで、お問い合わせ下さい。



暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。

