



7月食育たより



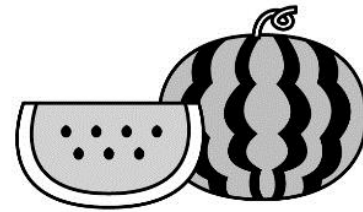
平成29年
6月28日発行
北海道教育大学
附属釧路小学校

いよいよ夏がやってきます。暑くなるとなりやすい熱中症や夏バテを

防ぐには、食生活が重要です。暑いからと言って、冷たい物を取り過ぎ

るのではなく、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がける

ようにしましょう。



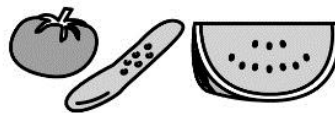
こまめな水分補給



朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる



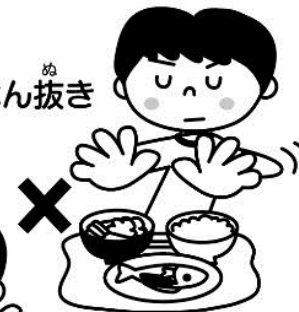
旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



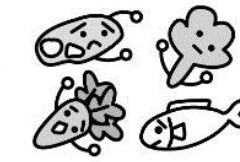
冷たい物のとり過ぎ



朝ごはん抜き



偏った食事



七夕は、中国から伝わった行事のひとつで、「7月7日の夜

に、天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に一度だけ会

うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。給食で

は、星の形をしたゼリーと果物を和えた七夕ゼリーがです。

バイキング給食を行いました！

6月16日に行った6年生バイキング給食の様子をお伝えします。今年度も、多くの

6年生の保護者の方に御協力いただき、無事に終わることができました。お忙しい中、本当

にありがとうございました。

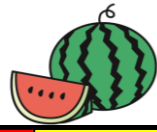
バイキング会場となる体育館の入り口は、たくさんの飾りつけ
で、わくわく気分が盛り上がりました。



バイキングでは、全部で23種類のメニューが並びます。選
び終わったら、事前に学習した栄養バランスをチェック！



食育クイズの優勝者である2人は、附小バイキング名物料理の
「チューリップ寿司」に挑戦！見事、キレイに完成しました！



平成29年

7月の献立表



2017年6月28日発行

※牛乳は毎日つきます

★毎月19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちやしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
3日(月)	ごはん		米			657 26.1	春雨は、中国生まれです。でんぷんのできためんのようにつまみ食べ物です。
	はるさめスープ	鶏肉 鶏ガラ	春雨	白菜 人参 木耳 長ねぎ しょうが にんにく			
	ミートボールのあますあかけ	鶏肉 豚肉	パン粉 でんぷん 砂糖 油	玉ねぎ			
	ちゅうかサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり			
4日(火)	コッペパン		コッペパン		コッペパン	464 21.3	ジュリアンスープは、フランス料理です。干切りの野菜が入ったスープです。
	ジュリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ		玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ しょうが にんにく	ベーコン		
	とりのパリパリやき	鶏肉		しょうが にんにく			
	グリーンサラダ		油 砂糖	レタス キャベツ きゅうり			
5日(木)	わかめごはん	わかめ	米			580 25.2	きのこには、何種類かのきのこが入っています。探してみましよう。
	きのこじる	油揚げ かつお節 昆布 みそ		しめじ えのき 椎茸 白菜 長ねぎ 小松菜			
	こもちししゃもフライ	子持ちししゃも	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん 油		子持ちししゃも		
	ほうれんそうのごまあえ		砂糖 ごま	ほうれん草 もやし キャベツ 人参			
6日(木)	きつねうどん	油揚げ 豚肉 豚骨 さば節	うどん 砂糖	小松菜 長ねぎ 人参 椎茸	さば節	640 27.3	きつねうどんのきつねは、油揚げのことです。給食室で味付けしています。
	フレンチドック	大豆 鶏肉 豚肉 卵 乳	小麦粉 砂糖 でんぷん 油		卵 乳		
	キウイ			キウイ	キウイ		
7日(金)	ちゅうかどん	豚肉 うすら卵	米 大麦 片栗粉	人参 白菜 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しょうが	うすら卵	542 19.1	七夕ゼリーには、聖のかたちのゼリーが入っています。
	えだまめサラダ		ごま油	枝豆 きゅうり			
	たなばたゼリー	乳 卵	砂糖	人参 みかん パイン もも	ゼリー (乳 卵)		
10日(月)	ごはん		米			680 28.6	なすは、夏野菜のひとつです。ほとんどが水分でできています。
	マーボーなす	豚肉 鶏ガラ 豆腐 みそ	砂糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 なす 長ねぎ 椎茸 竹の子 しょうが にんにく			
	さけのミニはるまき	鮭 たら チーズ	小麦粉 油		鮭 たら チーズ		
	きりぼしサラダ	ハム	油 砂糖 ごま油	切り干し大根 人参 きゅうり	ハム		
11日(火)	ココアパン		ココアパン		ココアパン	473 19.7	今月は、ギリシャの料理です。どんな料理なのですか？楽しみにしていてくださいね。
	レモンスープ	鶏肉 鶏ガラ	じゃがいも	人参 玉ねぎ セロリ にんにく しょうが レモン			
	ムサカ	牛乳 チーズ 豚肉 バター	じゃがいも 小麦粉	なす 玉ねぎ トマト	牛乳 チーズ バター		
	グreekサラダ	チーズ	油 砂糖 オリーブ油	きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン レタス ミニトマト レモン	チーズ		

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちやしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
12日(水)	ごはん		米			698 28.4	豆腐は、大豆からできた加工品です。日本では、昔から大豆にいろいろな加工して食べています。
	とうふのみそしる	豆腐 みそ 昆布 かつお節		人参 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸			
	さんまのかばやき	さんま	でんぷん 砂糖 油		さんま		
	ひじきとやさいのいために	ひじき 豚肉	砂糖 ごま油	人参 竹の子 にんにく しょうが			
13日(木)	しょうゆラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン 油	木耳 もやし 竹の子 長ねぎ		645 27.9	アセロラは、ビタミンCたっぷりの赤い果実です。
	あげぎょうざ	豚肉 鶏肉 イワシエキス	小麦粉 砂糖 でんぷん 油	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	イワシエキス		
	アセロラゼリー		砂糖	アセロラ			
14日(金)	やさいたっぷりカレー	鶏肉	米 大麦 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー れんこん マッシュルーム かぼちゃ にんにく トマト		719 20.7	人気のカレーに野菜がたくさん入っています。何種類の野菜が入っているでしょうか？
	コールスローサラダ		油 砂糖 マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参			
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
18日(火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		テーブルロールパン	644 24.0	スパゲティナポリタンは、イタリアではなく、日本生まれの料理です。
	スパゲティナポリタン	豚肉	スパゲティ 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト			
	シーチキンサラダ	シーチキン	マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー	シーチキン		
	オレンジ			オレンジ			
★19日(水)	ごはん		米			657 27.6	なますは、こまかくきざんだ野菜をお酢で味付けした料理のことを言います。今日は、煮ているので「になます」です。
	かきたまみそしる	豆腐 卵 みそ 昆布 かつお節		白菜 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ	卵		
	さばのたつたあげ	さば	砂糖 でんぷん 油		さば		
	になます		こんにゃく ごま油 砂糖 ごま	切り干し大根 人参 ごぼう 椎茸			
20日(木)	なめこうどん	鶏肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん	小松菜 人参 長ねぎ 椎茸 なめこ	さば節	562 21.9	すいかは、英語で「ウォーターメロン」です。水分が多いので、ほてった体を冷やしてくれます。
	キャラメルポテト		さつまいも 油 バター 砂糖		バター		
	すいか			すいか	すいか		
21日(金)	タレカツどん	豚肉	米 大麦 パン粉 でんぷん 砂糖 油			669 22.6	今月は、新潟県の料理です。甘い味がかったカツでごはんがすすみます。
	のっぺいじる	鶏肉 昆布 かつお節	里芋 こんにゃく でんぷん	椎茸 ごぼう 竹の子 長ねぎ	さば節		
	はりはりづけ		砂糖	大根			

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。