

暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさを感じたり、食欲が出なくなることです。暑さにまけないで毎日を元気に過ごすために、どんなことに気をつけたらよいか考えてみましょう。

夏の健康づくりに夏野菜!

夏に旬をむかえる野菜を「夏野菜」と言います。水分やミネラル・ビタミンがたくさん入っています。夏野菜を食べることで、汗と一緒に体の外に出ていった、水分や栄養を補給することができます。ご家庭の食事にも積極的に取り入れましょう。

きゅうり

水分やカリウムを多く含んでいる夏野菜です。カリウムは取りすぎた塩分や水分を体の外に出し、むくみを改善する効果があります。

トマト

ビタミンCやカロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。日焼けで傷ついた肌の細胞をなおす効果があります。

えだまめ

炭水化物をエネルギーに変える時(糖質代謝)に欠かせない、ビタミンB1が多く、夏ばて予防に役立ちます。

なす

皮に含まれるナスニンは、紫外線に強い肌をつくるのに役立ちます。揚げたり炒めたり、油を料理に使うことで体の中に吸収されやすくなります。

ピーマン

ビタミンCが豊富な夏野菜です。血液の流れをサラサラにするはたらきがあり、心臓や脳の病気を予防するのに役立ちます。

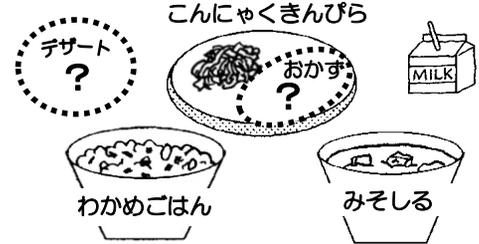
かぼちゃ

カロテン、ビタミンが豊富な緑黄色野菜です。紫外線からダメージをうけないように肌や体を守り、夏かぜを予防するはたらきもあります。

夏の健康を考えて、食品をえらぶ力をつけよう!

セレクト給食

健康な生活を生涯にわたって送るためには、栄養素のとりすぎや不足がないように、栄養バランスをとった食生活を送ることが大切です。自分にとって、必要な栄養素が含まれる食品をえらぶ力を身につけていきましょう。



どっちのおかずを選ぶ?

アジフライ

- 脳の働きをよくする
- 血液をサラサラにする
- 疲れをとる

とんかつ

- 体をつくる
- 貧血を予防する
- 疲れをとる

どっちのデザートを選ぶ?

パイナップルゼリー

- 夏ばてを予防する
- 肌をきれいにする
- おなかの調子をことのえる

フロースンヨーグルト

- 体をつくる
- 骨や歯を強くする
- おなかの調子をことのえる

給食で味わう小松の旬の味 ふるさとごまつ☆おいしいじまん☆

小松とまと

小松市が北陸最大の生産地!

トマト農家の方々は、おいしく新鮮なトマトを収穫するために、春と夏の2回、トマトの苗を植えています。5~7月に収穫されるトマトを「春トマト」、8~11月に収穫されるトマトを「夏秋トマト」と言います。果肉がやわらかく、甘味とほどよい酸味があるのが特徴です。



7月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック	小学校	月	火	水	木	金
<p>7月6日は、たなばたメニューです。</p> <p>たなばたは ひこぼしと おりひめのふたりが、1ねんに1どだけ7月7日のよる 天の川をわたって会うことをゆるされた伝説のものがたりです。</p> <p>はたおりがとくいだったおりひめのように、さいほうがうまくなることをねがって、糸にみだてたそうめんを たべる風習があります。</p>						
4日 ツナサラダ にくだんこのケチャップに2こ バターロール とうがんの カレースープ	5日 きんじょうのちゅうかあえ えだまめシューマイ 1~2ねん1こ、3~6ねん2こ ごはん マーボー豆腐	6日 くをごはんのうえにかけてね たなばたもち きゅうにく ちらしずし ひやし そうめんじる	7日 クリームドポテト キャロットパン さげのたまねぎソース レタスの たまごスープ	8日 だいすとかざかなのごまからめ ごはん すきやきに	11日 こまあえ かむかむ ふりかけ メキステンぷら 1~2ねん1こ、3~6ねん2こ ごはん にくじやが	12日 いかやきそば(パンざら) こめこバターパン (おかずざら) たまごサラダ
18日 うみのひ	19日 にくみそとそえやさいを ごはんのうえにのせてね にくみそどんぶり そえ やさい とうがんの ちゅうかスープ	20日 しゅうぎょうしき 給食はありません	<p>~なつをげんきにすくすのために~ あいことばは「たのしい」なつ!</p> <p>た...たんぱくしつのはたべもの(たまご・にく・さかな・まめなど)をたべよう の...のどが かわいたら、ぎゅうにゅう や むぎぢや をのもう し...しっかり たべよう あさごはん い...いろのこいやさいを たべよう</p>			

こんげつのもくひょう

あつさにまけないしょくじをしよう



令和4年7月学校給食三つの食品群別献立表

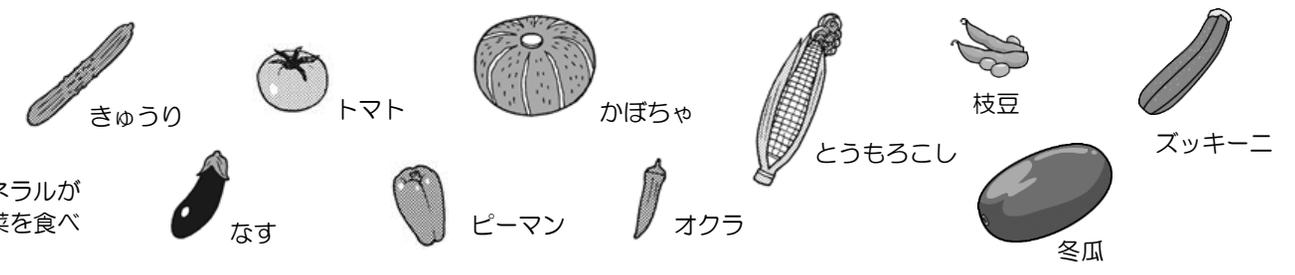
A ブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	食品名			熱量 (kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく (g)	
						小	中
1	金	白飯			白飯	635	811
		鶏肉とうすら卵の甘酢からめ	鶏肉 うすら卵	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	小麦粉 かたくりこ 油 砂糖	24.0	29.5
		わかめスープ	かまぼこ 絹ごし豆腐 わかめ	たまねぎ ちやし にんじん	ごま	23.4	27.7
4	月	バターロール			バターロール	604	768
		肉団子のケチャップ煮	肉団子		砂糖 かたくりこ	25.8	32.8
		ツナサラダ	まぐろフレーク 海藻ミックス	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖 オリーブ油	25.0	31.4
		冬瓜のカレースープ	豚肉	たまねぎ にんじん とうがん いんげん	じゃがいも 油		
5	火	白飯			白飯	620	789
		枝豆シューマイ	えだ豆シューマイ			25.9	32.0
		金時草の中華和え		ちやし きんじそう にんじん	砂糖 ごま油	17.6	20.5
		麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆ミンチ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ	油 かたくりこ ごま油		
6	水	牛肉ちらし寿司	牛肉 細切り卵	しょうが ごぼう にんじん えだ豆	ずし飯 砂糖	667	857
		冷やしそうめん汁	星型かまぼこ	たまねぎ 干しいたけ しょうが	そうめん 砂糖	21.1	26.5
		七タもち (みかん)			七タもち	14.1	16.8
7	木	キャロットパン			キャロットパン	629	807
		鮭の玉ねぎソース	さけ	しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉 かたくりこ 油 砂糖	30.8	40.2
		クリームポテト	牛乳		じゃがいも バター	23.8	30.2
		レタスの卵スープ	鶏肉 卵	たまねぎ にんじん レタス	かたくりこ		
8	金	白飯			白飯	657	856
		大豆と小魚のごまからめ	大豆 かえり干し	にんじん ピーマン	かたくりこ 油 砂糖 ごま	28.4	35.6
		すき焼き煮	牛肉 焼き豆腐	こんにゃく たまねぎ はくさい ねぎ	砂糖 くるまふ	20.6	25.4
11	月	白飯			白飯	660	847
		かむかむふりかけ				23.1	28.2
		メギス天ぷら	メギス天ぷら		油	20.4	24.5
		ごま和え		こまつな キャベツ 切干だいこん にんじん	砂糖 ごま		
		肉じゃが	牛肉	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん	砂糖 じゃがいも		
12	火	米粉バターパン			米粉バターパン	614	796
		いか焼きそば	豚肉 いか	ちやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	焼きそばめん 油	25.1	31.6
		卵サラダ	たまごサラダ	キャベツ きゅうり にんじん	マヨネーズ	23.9	29.8
13	水	夏野菜のチキンカレー	鶏肉 チーズ	にんにく たまねぎ かぼちゃ セロリ なす トマト りんご	麦飯 油	618	789
		福神和え		キャベツ きゅうり 福神漬		24.4	26.4
		すいか		すいか		14.4	16.4
14	木	白飯			白飯	633	808
		豚肉のレモンジンジャー炒め	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ レモン	油 砂糖 かたくりこ	25.7	31.5
		ゆでとうもろこし		とうもろこし		21.9	26.3
		かきたまスープ	ベーコン 卵 絹ごし豆腐	にんじん はくさい			
15	金	わかめご飯			わかめ麦飯	648	828
		アジフライ	アジフライ		油	24.2	29.8
		とんかつ	ヒレカツ		油	20.8	24.0
		こんにゃくきんぴら	牛肉	こんにゃく にんじん ピーマン	油 砂糖 ごま		
		みそ汁	厚揚げ 味噌 大麦味噌	たまねぎ こまつな ねぎ	じゃがいも		
		パイナップルゼリー			パイナップルゼリー		
19	火	肉みそ丼	鶏ひき肉 豚ひき肉 八丁味噌 味噌	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん なす	麦飯 油 砂糖 かたくりこ ごま	652	871
		添え野菜		キャベツ きゅうり	砂糖	25.8	32.6
		豆腐の中華スープ	木綿豆腐 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	ごま油	22.5	27.1
20	水	終業式(給食は ありません)					

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。
 ※ 都合により食材が変更になる場合があります。Ⓜは中学校のみにつきます。

夏野菜を食べて
元気にすごそう



夏野菜には、汗をかくことで失われる水分やミネラルが多く含まれています。栄養たっぷりの旬の夏野菜を食べて、夏を元気にすごしましょう。