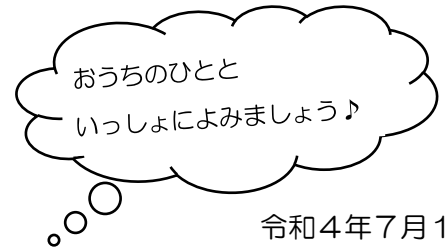


きゅうしょく  
**給食だより** 7・8月号  
 がっこう



令和4年7月1日  
 横浜市立下田小学校

**7月の献立について**

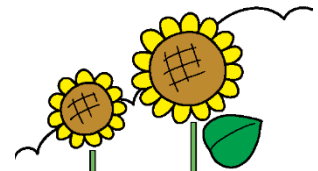
☆は下田小学校独自のおしらせです

- ・旬の食材を多く取り入れました。(とうがん、えだまめ、オクラ、なす、ズッキーニ、すいか、とうもろこし、きゅうり、トマト、かぼちゃ)
- ・七夕にちなんだ献立を取り入れました。(すましそうめん)
- ・食欲が増す献立を取り入れました。(夏野菜のカレー、白身魚のチリソース、ジャガマーボー、カレーピラフの具、チリコンカン、バーベキューソース炒め)
- ・夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。(ごはん、牛乳、肉じゃが、即席漬、だいずとじゃこの炒り煮)
- ・夏野菜を使った献立を多く取り入れました。(夏野菜のカレー、とうがんのスープ、夏野菜のスパゲティ、えだまめ、ゆでとうもろこし、ゴーヤチャンプルー)

☆8日(金) わかめスープをもずくスープに変更します。シークワサーゼリーを追加します。

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>8</b>   | 麦ごはん 牛乳<br>ゴーヤチャンプルー もずくスープ<br>かつおの油みそ シークワサーゼリー  |  |
| ●ゴーヤチャンプルー<br>鶏卵 20<br>豚肉 25<br>もやし 25<br>ながり 7<br>食塩 0.2<br>にんじん 7<br>にんにく 0.2<br>小町ふ 1.5<br>削り節(薄) 0.5<br>ごま油 0.7<br>しょうゆ 1<br>砂糖(上白) 0.3<br>酒 0.5<br>食塩 0.3<br>●もずくスープ<br>絹ごし豆腐 20<br>ねぎ 10 | にんじん 5<br>冷凍もずく 4<br>しょうゆ 0.7<br>食塩 0.6<br>チキンフイオン 10<br>削り節(薄) 1<br>水 100<br>●かつおの油みそ<br>かつお(角) 25<br>しょうゆ 0.2<br>米白絞油 1.20<br>含蜜糖 1.00<br>砂糖(上白) 0.80<br>赤色辛みそ 3.8<br>みりん 1<br>酒 1<br>水 3<br>●シークワサーゼリー |  |
| エネルギー 618kcal たん白質 28.9g   |   |  |

シークワサーゼリー原材料  
 砂糖・ぶどう糖果糖液糖、シークワサー果汁(濃縮還元、沖縄県産)、水溶性食物繊維、砂糖、水、ゲル化剤、ビタミンC、酸味料、クエン酸鉄Na、香料



- ☆12日(火) とうもろこしは、2年生が皮むきをします。
  - ☆小松菜は一月を通して港北区産、横浜市産のものを使用します。
  - ☆7月1日～8日の玉ねぎは港北区産、横浜市産のものを使用します。(天候等により使用できない場合があります)
- その他の食材産地・アレルギー情報等は、よこはま学校食育財団 HP (<https://ygs.or.jp/>) からご確認ください。

## 8月の献立について

夏休み明けの給食は、**8月31日(水)から**はじまります。

献立はこちらです。⇒



|                              |   |            |     |
|------------------------------|---|------------|-----|
| <b>31</b>                    | ごはん 牛乳  |            |     |
|                              | タコライス <sup>①</sup> の具(肉、キャベツ)<br>もずくスープ スライスチーズ |            |     |
| ●タコライス <sup>①</sup> の具(肉)    |   | ●もずくスープ    |     |
| 豚肉(ひき)                       | 25  | 絹ごし豆腐      | 20  |
| 乾燥大豆(粒状)                     | 3   | ねぎ         | 10  |
| たまねぎ                         | 40  | にんじん       | 5   |
| にんじん                         | 10  | 冷凍もずく      | 4   |
| トマト                          | 10  | しょうゆ       | 0.7 |
| にんにく                         | 0.3   | 食塩         | 0.4 |
| トマト缶(カット)                    | 10  | チキンブイヨン    | 10  |
| 米白絞油                         | 0.5   | 削り節(薄)     | 1   |
| トマトケチャップ                     | 3   | 水          | 100 |
| ウスターソース                      | 1.1   | ●スライスチーズ   |     |
| 食塩                           | 0.5   | ナチュラルチーズ、乳 |     |
| チリパウダー                       | 0.2   | 化剤、水       |     |
| ●タコライス <sup>②</sup> の具(キャベツ) |   |            |     |
| キャベツ                         | 35  |            |     |
| エネルギー 612kcal たん白質 25.4g     |   |            |     |



夏の誘惑!

## 冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

## 七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛<sup>けんぎゅう</sup>が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹<sup>ささ</sup>に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

給食にも、たなばたにちなんだ献立としてすましそうめんが登場します。

