



日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	I補 ⁺ - (kcal)	卵 ⁺ 質 (g)	
1	木		ジャンバラヤ	とり肉 ウインナー えび 米 米サラダ油 バター たまねぎ ホールトマト缶 スイートコーン 赤ピーマン 青ピーマン 食塩 トマトピューレ ぶどう酒 こしょう パプリカ粉 チリパウダー	631	22.7
			シャキシャキサラダ	きゅうり キャベツ おかひじき にんじん 三温糖 米サラダ油 ごま 穀物酢 塩 こしょう		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
2	金		炊き込みごはん	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん ごぼう こんにゃく 清酒 みりん しょうゆ	723	23.7
			さかなの竜田揚げ	さば でん粉 なたね油 清酒 しょうゆ しょうが		
			ごま和え	こまつな もやし にんじん さとう しょうゆ 清酒 ごま		
			冷凍みかん	冷凍みかん		
5	月		ブルコギ丼	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 ごま アップルソース にんじん たまねぎ たら 清酒 しょうゆ コチュジャン	581	24.4
			韓国風わかめスープ	わかめ にんじん もやし キャベツ ねぎ 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ ごま油		
			すいか	小玉すいか		
6	火		コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	688	23.1
			バターライス	米 米サラダ油 バター 塩 こしょう 粉パセリ		
			大豆と豚肉の煮物	ぶた肉 ウインナー だいず しょうが にんにく たまねぎ 米サラダ油 三温糖 ぶどう酒 食塩 こしょう		
			パステウ	ぎょうざの皮 ぶた肉 たまねぎ ポイルじゃがいも 食塩 こしょう カレー粉 薄力粉 なたね油		
7	水		こぎつね寿司	あぶらあげ 高野豆腐 鶏卵 のり 米 さとう 三温糖 米サラダ油 ごま にんじん 干しいたけ かんぴょう 清酒 食塩 穀物酢 みりん しょうゆ	672	25.1
			星ふ入りすまし汁	とり肉 星型麩 にんじん 干しいたけ 食塩 清酒 みりん しょうゆ こまつな		
			サイダーゼリーポンチ	粉寒天 さとう サイダー ナタデココ みかん缶 りんご缶 黄桃缶 ぶどう酒		
8	木		トマトスパゲッティ	ベーコン ぶた肉 食塩 こしょう ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ バジル粉 スパゲティ 米サラダ油 にんにく たまねぎ トマト スッキーニ なす	603	24.4
			彩りサラダ	ひじき オリーブ油 ツナ キャベツ だいこん 赤ピーマン 黄ピーマン 穀物酢 塩 こしょう 三温糖 米サラダ油		
9	金		ごまきなこ揚げパン	きな粉 ツイストパン なたね油 ごま 三温糖 食塩	626	27.4
			ABCスープ	とり肉 ベーコン 米サラダ油 マカロニ たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ しょうゆ 食塩 ぶどう酒 こしょう 粉パセリ		
			チーズサラダ	チーズ にんじん キャベツ きゅうり 米サラダ油 三温糖 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
12	月		ジョア(ストロベリー)	ジョア(ストロベリー)	515	22.2
			ピザトースト	食パン 米サラダ油 ベーコン チーズ たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ トマトソース バジル粉		
			かぼちゃのポターージュ	牛乳 クリーム バター 米 かぼちゃ たまねぎ さとう 食塩 こしょう		
			小松菜チキンサラダ	とり肉 さとう こまつな スイートコーン キャベツ にんじん レモン汁 食塩 こしょう 穀物酢 洋からし しょうゆ ぶどう酒		
13	火		りんごジュース	りんごジュース	594	14.4
			夏野菜カレー	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも なたね油 たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト かぼちゃ なす 清酒 ぶどう酒 トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 食塩 こしょう		
			海藻サラダ	海藻 サラダこんにゃく さとう キャベツ きゅうり スイートコーン こしょう しょうゆ 穀物酢 米サラダ油		
14	水		冷やしごまだれ中華	とり肉 蒸し中華めん 三温糖 ごま油 ごま ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり しょうゆ 穀物酢 みそ ラー油 トウバンジャン チーマーチュウ 清酒 食塩 みりん	790	29.1
			みそポテト	じゃがいも 薄力粉 でん粉 なたね油 食塩 鶏卵 清酒 みりん 三温糖 西京みそ		
15	木		枝豆ご飯	米 米サラダ油 えだまめ 清酒 食塩	596	23.6
			白身魚の甘酢あんかけ	鯛 でん粉 なたね油 三温糖 しょうが たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン 清酒 みりん 穀物酢 しょうゆ		
			磯の香和え	のり こまつな もやし にんじん しょうゆ 清酒 みりん		
			メロン	メロン		

※献立は、都合により変更することがあります。

給食だより



新座市立栗原小学校
校長 大井 敏彰
栄養士 岩崎 久美子

これからが夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けず元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光いっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスがよくなるように食べましょう。



夏野菜を食べよう



夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことです。トマトやきゅうり、かぼちゃ、なす、オクラ、にがうり(ゴーヤ)、とうもろこしなどがあります。ビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものが多いので、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は、香辛料や酸味のある調味料なども使うと食欲が増してきます。

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。熱中症を予防するためには、時間を決めてこまめに水分補給をしたり、無理をせず涼しい場所で休むことを心がけましょう。麦茶にはミネラル(ナトリウムなど)が多く含まれているので、汗で失われた水分補給におすすめします。



今年は7月22日が海の日です。東京オリンピック・パラリンピックの円滑な準備・運営のため移動しました。その日は海の恵みに感謝して海の幸をたくさん使った料理に挑戦してみるのはいかがでしょうか？贅沢に使うのはブイヤベースです。基本的な作り方は大きな鍋にオリーブオイルを入れて玉ねぎ、ニンニク、香辛料、トマトを炒め、硬いあさりやえびを下に敷き、白身魚を上に乗せ入れます。オリーブオイルをふりかけたら、サフランと水を入れて煮込みます。最後に塩、コショウでお好みの味に仕上げます。また、シーフードミックスを使って、ピラフやカレーをつくることもできます。解凍の仕方は、塩水に30分浸け硬さがなくなったら取り出してキッチンペーパーでふきます。生臭さが苦手な人は、ぶどう酒などを多めに掛けて蒸し、出た汁は捨ててから使用する方法もあります。

また、皆さんが大好きなお寿司。お好みの魚の刺身で、手巻き寿司をしてみてくださいはでしょうか。





ブラジルこんだて第2弾

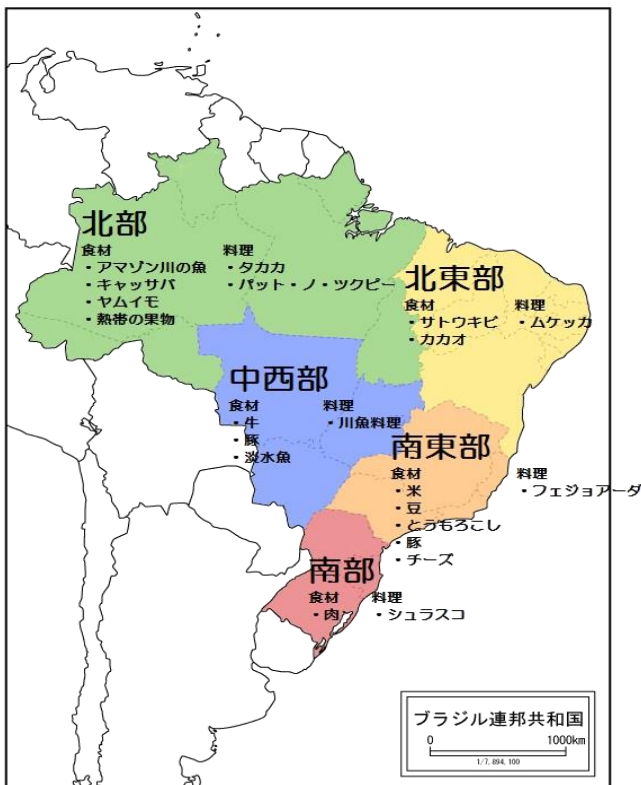
7月6日はオリンピック聖火リレーの日です。栗原小では、3月に続きブラジルのホストタウンとして、(オリンピック代表のブラジル選手活動地)こんだて第2弾を予定しています。給食はブラジル料理を日本風にアレンジしているので、本場のブラジル料理とは大きく違うところもあります。本格的な料理を味わいたい人は、栄養士までお問い合わせください。



【食文化】

ブラジルは国土が広く移民が多いため、地域によって食文化が違います。

- ★北 部：インディオやポルトガルの影響を受けています。
- ★北東部：アフリカ、インド、ポルトガルの料理の影響を受けています。
- ★中西部：主に乾燥したサバンナや草原、森におおわれた地域です。広大な放牧地による牛肉や豚肉、それに魚がメニューの中心です。
- ★南東部：ブラジル料理といわれて思いつく有名な料理の発祥地です。ヨーロッパや北米の影響が強く、あらゆる料理を目にすることができます。
- ★南 部：ヨーロッパからの移住者が多く、肉や小麦粉を中心とした食生活が定着しています。



～ 給食のこんだてから ～

7月6日提供の大豆と豚肉の煮物は、ブラジル料理のフェジョアードという煮込み料理を日本風にアレンジしています。本場の料理は、豚の内臓と黒豆を塩味にした煮込み料理です。パステウはブラジルの軽食で、小麦粉で練った生地にもを詰めて揚げた餃子を意味しています。給食では炒めたひき肉と蒸したじゃがいもをカレー味にして餃子の皮で包み揚げています。

