

令和4年7月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ (午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
1	金	おやこ煮 ほうれん草のナムル 果物	乳酸菌飲料 小魚せんべい	268	13.7	1.2	魚介類
4	月	じゃがいものそぼろ煮 大豆入りサラダ ごま塩	ミルク せんべい	327	16.8	1.3	海藻類
5	火	魚の照り焼 カレーきんぴら みそ汁	番茶 おにぎり	281	17.3	1.9	緑黄色野菜
6	水	夏やさいのカレー ブロッコリーのマリネ 果物	牛乳 せんべい	336	13.6	2.2	大豆・大豆製品
7	木	✎七夕特別献立✎					
8	金	マーボー豆腐 はるさめサラダ 果物	牛乳 サンドパン	387	16.4	1.6	魚介類
11	月	かぼちゃのそぼろ煮 アスパラサラダ ふりかけ	ミルク 果物	301	14.0	1.7	海藻類
12	火	魚のみそ焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	316	20.0	1.8	緑黄色野菜
13	水	鶏肉のたつた揚げ おひたし わかめ汁 ごま塩	ミルク サンドパン	404	23.4	2.1	魚介類
14	木	ハンバーグ キャベツのゆかりあえ やさいスープ	牛乳 せんべい	303	15.8	1.8	緑黄色野菜
15	金	豆腐の中華煮 グリーンサラダ 果物	牛乳 湯ゆでじゃが	314	15.9	1.7	魚介類

少しずつ暑さが増してきました！

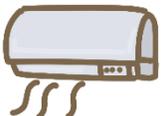
暑さに負けない食事のポイント

子どもは大人よりも、気候の変化が食欲に影響しやすいと言われています。食欲の落ちやすいこの時期、おいしく食べるポイントをご紹介します。



環境 快適な室温に

調理で火を使うと、室温が上がっている場合があります。食事の時間は無理せず、過ごしやすい室温に。



28℃

調理 香りを効かせる

香りは食欲を刺激します。
・カレー粉 ・ごま油
・にんにく ・天然だし
など、おすすめ。

カレーきんぴらや
カレー炒り豆腐は
人気メニューです！



生活 間食を控える

特に、暑いからとジュースやスポーツドリンクをちょこちょこ飲んでいると、空腹を感じにくくなります。水分補給は水かお茶！



お腹ペコペコで
食卓に

食中毒にご注意！

食中毒は飲食店に次いで家庭で多く発生しています。

菌を付けない

- ・調理前、食事前にしっかり手洗い
- ・調理器具は作業ごとに洗う

菌を増やさない

- ・食材や料理は冷蔵庫で保管
- ・新鮮なうちに食べる

菌をやっつける

- ・中心までしっかり加熱する
- ・調理器具など熱湯や消毒でしっかり殺菌

食中毒予防
3原則
(厚生労働省)



令和4年7月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ (午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
18	月	 海の日					
19	火	魚のバーベキューソース スパゲティサラダ 大根スープ	牛乳 せんべい	284	13.5	1.8	海藻類
20	水	ハヤシライスソース フレンチサラダ 果物	番茶 えだまめ	301	12.4	2.4	大豆・大豆製品
21	木	魚の照り焼 おひたし トマトとじゃがいものスープ	ミルク サンドパン	305	21.0	1.9	海藻類
22	金	麩のたまごとじ 変わり棒棒鶏 果物	牛乳 ゆでとうもろこし	345	18.7	1.5	魚介類
25	月	マーボーなす マカロニサラダ ふりかけ	プリン風ゼリー せんべい	384	13.4	1.8	緑黄色野菜
26	火	魚のみそ焼 かぼちゃとちくわの甘辛 みそ汁	ミルク 小魚	299	28.8	2.0	海藻類
27	水	焼き肉風 小松菜サラダ 果物	番茶 おにぎり	328	12.5	1.2	芋類
28	木	やさいコロッケ きゅうりの浅漬 みそ汁 ごま塩	ミルク クッキー	409	18.7	1.9	海藻類
29	金	炒り豆腐カレー風味 すき昆布の華風あえ 果物	牛乳 せんべい	326	15.9	1.5	魚介類

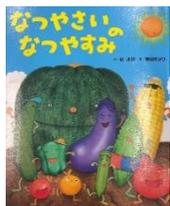


7月24日に、三条市立図書館を含む複合施設『まちやま』がオープンするのを記念して、絵本にちなんだ献立を実施します。



1品ほしい!という時に
キャベツのゆかりあえ

6日 夏やさいカレー



「なつやさいのなつやすみ」より

ひかりのくに
林 木林(著),
柿田 ゆかり(絵)

かわいい夏野菜とダジャレがたくさん登場する楽しいお話です。

夏野菜をたっぷり使ったカレーで召し上がれ!

15日 ゆでじゃが



「じゃがいもポテくん」より

小学館
長谷川 義史
(著/文 | イラスト)

じゃがいもが、いろいろな料理に変身するお話です。

シンプルなゆでじゃがも、絵本の世界とつながると、一層おいしくなるでしょうか。

19日 しりとり献立



「しりとりのだいすきなおうさま」より

鈴木出版
はた こうしろう(絵),
中村 翔子(著)

何でもしりとりと並んでいないと気が済まない王様。もちろん、料理もしり通りの順番でないといけません。

この日のおかずはしりとりになっています。わかるかな?

21日 トマトとじゃがいものスープ



「ぎょうれつのできるすうばやさん」より

教育画劇
福澤 由美子(著),
ふくざわ ゆみこ(著)

ぐうぐうやまの仲間が作った、トマトたっぷりの絶品スープを、子どもたちの食べやすい味つけで再現しました。

キュウリも◎【材料 4人分】

- ・キャベツ 大葉2~3枚
- ・塩 ひとつまみ
- ・ゆかり 小さじ 1/2

【作り方】

- ①キャベツを食べやすい大きさに切り、塩で軽くもむ。
- ②ゆかりで和える。

