

日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギーたんぱく質	一口メモ	
				(赤) 主に体をつくるもの	(緑) 主に体の調子を整えるもの	(黄) 主に熱や力のもとになるもの			
3	月	18:20	ターメリックライス 牛乳 夏野菜のカレー コールスローサラダ ゼリー	牛乳 牛肉 とり肉	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト 玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ コーン	米 サラダ油 じゃが芋 上白糖 カレールウ ゼリー	834 kcal 22.9 g	ターメリックはショウガ科の植物です。しょうがのような辛みはなく、独特の香りとほろ苦い風味です。黄色く色づける目的で使われます。	
4	火	18:20	ごはん 牛乳 焼き魚 しぎ焼きなす みそ汁	牛乳 さわら 豚肉 中みそ 卵	しょうが ピーマン パプリカ 玉ねぎ なす いら 玉ねぎ にんじん	米 サラダ油 ごま油 でん粉 三温糖 じゃが芋	830 kcal 35 g	「しぎ焼きなす」は、なすのみそ炒めです。豚肉も入っておいしいですよ(〇〇)	
5	水	18:20	ぶっかけうどん 牛乳 かき揚げ おひたし 冷凍みかん	牛乳 テンペ とり肉 きざみのり 干しひじき	ねぎ だいこん しょうが えだまめ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 キャベツ かぼちゃ ミカン	うどん 天ぷら油 でん粉 米粉 上白糖	852 kcal 28.4 g	暑くなるとめん類が食べやすくなりますよ。めん単品だけでなく、野菜やタンパク源の肉や魚も一緒に食べましょう♪	
6	木	18:20	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 かきたま汁 ふりかけ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 ふりかけ	にんじん ピーマン いら キャベツ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ	米 麦 ごま油 でん粉 三温糖 じゃが芋	846 kcal 28.9 g	回鍋肉は、豚肉とキャベツやピーマンを炒めてピリ辛みそで味付けしました。ごはんがすすむよ～♪	
7	金	18:20	七夕寿司 牛乳 デザート れんこんコロッケ ミントマト そうめん汁	牛乳 かまぼこ 卵 ロースハム チーズ	ミニトマト にんじん オクラ 玉ねぎ しょうが えだまめ	米 ごま 上白糖 サラダ油 そうめん れんこんコロッケ ごま 三温糖	852 kcal 25.5 g	七夕献立です。そうめんを天の川に見立てて作りました☆七夕に何の願いをしようかな？	
10	月	18:20	麦ごはん 牛乳 から揚げ 甘酢和え みそ汁 納豆	牛乳 とり肉 油揚げ 卵 麦みそ 納豆 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	米 でんぷん 米粉 天ぷら油	864 kcal 36.1 g	7月10日は、〔納豆の日〕です。710の語呂合わせです。納豆には集中力や、記憶力UPするビタミンB群がたっぷり♡	
11	火	18:20	ごはん 牛乳 五目豆 酢の物 のり佃煮 わらびもち	牛乳 牛肉 平天 油揚げ 大豆 角昆布 わかめ のり佃煮	にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん キャベツ もやし レモン果汁	米 じゃが芋 サラダ油 黒砂糖 上白糖 わらびもち	853 kcal 29.9 g	「疲れると酸っぱいものが食べたくなる」と言われます。体内の疲労物質を代謝させるためにクエン酸(酢)が必要だからです。	
12	水	18:20	やきそば 牛乳 たまごスープ 果物(すいか)	牛乳 豚肉 いか 卵 花かつお 豆腐 青のり粉	にんじん ねぎ いら 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ つけしょうが すいか	中華麺 サラダ油 じゃが芋 でんぷん	822 kcal 36.3 g	すいかは、約4000年前から古代エジプトで栽培されていました。90%が水分です。	
13	木	18:20	ひじきごはん 牛乳 いわしのみりん干し きゅうりもみ みそ汁 お芋の大福	牛乳 とり肉 赤みそ 中みそ 油揚げ ひじき いわしみりん干し わかめ	にんじん えだまめ ねぎ きゅうり もやし だいこん 玉ねぎ	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖	843 kcal 37.8 g	《旬の食べ物 きゅうり》特徴はなんと言っても水分とみずみずしい香り。体の熱とりや利尿作用など体の調子を整えます。	
14	金	18:20	米粉パン ジャム 牛乳 ヨーグルト 鮭のムニエル ラタトゥイユ レタススープ	牛乳 鮭 ヨーグルト	なす 玉ねぎ ズッキーニ パプリカ トマト コーン レタス ケチャップ にんじん トマトジュース	米粉パン じゃが芋 サラダ油 バター オリーブ油 小麦粉	848 kcal 35.7 g	ラタトゥイユは、フランス・プロヴァンス地方の煮込み料理です。夏野菜をオリーブ油で炒めてトマトで煮込みました。	
17	月	《海の日》 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日							
18	火	17:35	麦ごはん 牛乳 豚の角煮 ゴーヤチャンプルー もずくスープ 果物	牛乳 豚肉 ベーコン もずく 豆腐 花かつお	こんにゃく にんじん しょうが ゴーヤ もやし いら キャベツ 冷凍パン	米 黒砂糖 三温糖 ごま油 じゃが芋 麦	857 kcal 37.6 g	【沖縄料理】豚肉には疲れ防止のビタミンB1。ゴーヤには熱を加えても壊れにくいビタミンC。元気いっぱい♡	
19	水	18:20	麦ご飯 牛乳 赤魚のチリソースかけ そえ野菜 野菜スープ 乳酸菌ドリンク	牛乳 赤魚 あさり 乳酸菌ドリンク	トマト ケチャップ ブロッコリー にんじん ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが 玉ねぎ きくらげ	米 麦 三温糖 でん粉 じゃが芋	854 kcal 33.1 g	《旬の食べ物 トマト》トマトに含まれるリコピンには、紫外線が原因で起こるしみの予防や、美白効果が期待できます♡	
20	木	17:20	進路ミュージカルのため簡易給食です！						
21	金	18:20	あなごのひつまぶし 牛乳 はんぺんのみそ汁 ミックスフルーツ	牛乳 あなご 錦糸卵 はんぺん 油揚げ 中みそ 赤みそ	いんげん 小松菜 えのき 玉ねぎ にんじん もも缶 パイン缶	米 三温糖 でん粉 じゃが芋 ゼリー	833 kcal 27.7 g	《地場産物あなご》「土用の丑の日にウナギを食べると夏ばてを防止する」といわれます。あなごもウナギの仲間、同じ効果がありますが、脂肪分はウナギの半分以下。	

*都合により献立を変更する場合があります。

*** 今月の目標 ***

初夏の季節感を取り入れた食事を味わおう

第2回考査は
7/10(月)
~7/14(金)
しっかり食べて
fight!!

今月の食べ物 うなぎ

土角のうしの白には、「う」のつく食べものを食べるとよいとか、色の黒いものを食べるとよい、と言われていています。うなぎを食べるようになったのは、うなぎ屋にコマージュルをたのまれた、ひらがげんない(平賀源内)のアイデアだ、とか、しょくさんじん(蜀山人)がはじまりだとか言われています。かばやきのたれのこうばしい香りに、食よくがわいてきますね。

とうがんとみそしる

夏がしゅんなのに、とうがん(冬瓜)とは、これいかに！ 名前の由来は、夏にとれてもすずしいところにおいておけば、茶まで食べられることからきています。ラグビーボールよりひとまわり大きいくらいで、皮は緑色、中は白い色をしています。皮はぶ厚くむきますよ。スイカ(西瓜)や、きゅうり(胡瓜)のなかまでです。熱を加えると、とつめい、トロリ…となるよ！

おみそでとうがんとをさがしてみよう！

今月の食べ物 なす

なすは、夏の太陽の光をたっぷりあびて、きれいなこいむらさき色になります。つるつるした皮がピッカリ光ってとってもきれいですね。このきれいなむらさき色が夏にはピッタリのえいようのもと！

新せんなものには、「へた」にとげがあるので気を付けてね。ぬがづけにしたり、ニシンといたり、トマトといたてもおいしいよ！



暑くなりました～。皆さん体調はいかがですか？
給食室の中はお釜の蒸気や、あげものの油で暑いこと暑いこと…(ノ_ノ)
スタッフは、フウフウいいながら真っ赤な顔をして給食を作っています。
「ごちそうさま～」「おいしかったよ」の声にはげまされて、日々がんばってます！

今年の夏も暑くなりそうです…
しっかり食べて、体調を整えとかなないとバテるよなあと思っています。
冷たいものとりすぎは胃に負担がかかり食欲低下の原因になります。
体を冷やしすぎないようにしましょう。

栄養教諭 ことか

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかき夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

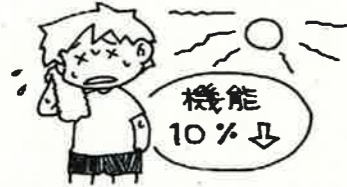
水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのさけましょう。

暑さに負けないためにも 規則正しい生活を！

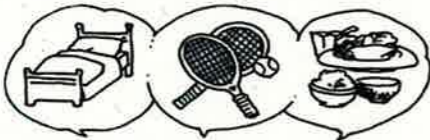
夏は高温多湿なので、からだの機能が約10%も低下します。食欲が減退気味。ポイント1～5を守るよう心がけましょう。



ポイント1 水分の補給は牛乳や麦茶で！ジュース、コーラはひかえめに。



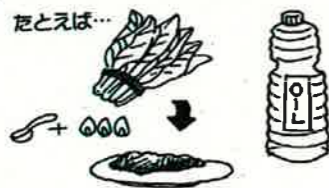
ポイント2 十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活。これが暑い夏をのりきるための条件です。



ポイント3 朝食は午前中のエネルギー源です。必ず食べましょう。たんぱく質、ビタミン類も忘れずに…。



ポイント4 香辛料、酸味、盛り付けを工夫して食欲の増進。あぶらを利用して、少量でも栄養の確保を。



ポイント5 野菜を多く食べましょう。ピーマン、にんじんなどの緑黄色野菜を多く食べるよう心がけましょう。



暑い夏こそたくさん食べよう！ 今がおいしい夏野菜

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいいます。旬の野菜はおいしくて栄養価も高くなっています。夏野菜はトマトやズッキーニ、オクラ、かぼちゃ、ピーマンなどがあげられます。

これらの野菜には、水分がたくさん含まれていて、1個分でコップ1杯分の水分になるものもあります。そのため、夏野菜は夏の暑い時季の水分補給にもなる食べ物です。また、ビタミンなども多く含まれ、色の濃い野菜が多いので、料理の彩りになります。

水分やビタミンが豊富で、彩りがきれいな夏野菜は、食欲がなくなりがちなこの時季に食べたい野菜です。暑い季節こそ、今が旬の夏野菜をたくさん食べて、元気にすごしましょう。



ざいりょう (4人分)

- ・もめんどうふ…中くらいのもの1丁 (あれば、しまどうふ)
- ・ゴーヤ…中1本
- ・ぶた肉…150g
- ・たまねぎ…中1こ
- ・たまご…2こ
- ・かつおぶし…1カップ
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・こしょう…少々

おきなわりょうりのゴーヤチャンプルー

- ①もめんどうふは半分にあつみにし、おさららにのせて電子レンジで2分加熱し、水切りをする。
- ②ゴーヤはたて半分に切り、種とわたをていねいに取りのぞき、うすくスライスする。
- ③②を塩でもみ、水にさらす。
- ④たまねぎは、くしがた切りにする。
- ⑤フライパンを熱してぶた肉をいため、ゴーヤ、たまねぎを入れ、もめんどうふをつがしながら入れる。
- ⑥火が通ったら、ときたまごを入れる。
- ⑦かつおぶしを入れ、調味料で味をつければできあがり。

「しまどうふ」とは、おきなわのとうふです。おきなわでは、できたてのホカホカが、ビニールぶくろに入れておみせでうられているそうです。

