



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			
1	火	18:20	麦ごはん マーボー春雨 牛乳 焼き餃子 一口ゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ ぎょうざ	にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	米 麦 ごま油 でん粉 三温糖 春雨 サラダ油 一口ゼリー	860 kcal 24.1 g	マーボー春雨は人気のメニューです (o^)	
2	水	18:20	ぶっかけうどん おひたし 牛乳 かき揚げ 乳酸菌飲料	牛乳 テンペ とり肉 きざみのり 干しひじき 乳酸菌飲料	ねぎ だいこん しょうが ごぼう いんげん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ かぼちゃ もやし	うどん 天ぷら油 でん粉 米粉 上白糖	830 kcal 30.7 g	暑くなるとめん類が食べやすくなりますよね。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♪	
3	木	18:20	ごはん かぼちゃサラダ 牛乳 魚の生姜しょうゆ焼き みそ汁	牛乳 あじ チキンウインナー 油揚げ 中みそ 赤みそ	かぼちゃ ねぎ いんげん にんじん 小松菜 だいこん しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 じゃが芋 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	814 kcal 31.7 g	《旬の食べ物 かぼちゃ》ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高い野菜です。疲労回復効果があります。また食物繊維も豊富です。	
4	金	18:20	オムライスのデミグラスソースかけ ポトフ 牛乳 ヨーグルト	牛乳 とり肉 卵 ウインナー ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 にんにく キャベツ セロリー ケチャップ	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 バター	828 kcal 27.1 g	オムライスにデミグラスソースをかけました♪	
7	月	18:20	七夕寿司 ままかりの三杯酢 牛乳 冷凍みかん そうめん汁	牛乳 かまぼこ 錦糸卵 鮭フレーク チーズ ままかり 昆布	にんじん オクラ 玉ねぎ しょうが えだまめ 冷凍みかん	米 天ぷら油 サラダ油 ごま そうめん	798 kcal 28.9 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☆七夕に何のお願いをしようかな？	
8	火	18:20	ごはん 酢の物 牛乳 五目豆 佃煮	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 干しいちげ いんげん キャベツ もやし きゅうり	米 じゃが芋 サラダ油 黒砂糖 上白糖 シューアイス	804 kcal 30.9 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。	
9	水	18:20	蒜山やきそば たまごスープ 牛乳 果物(すいか)	牛乳 とり肉 卵 中みそ 豆腐	にんじん ねぎ にら 玉ねぎ 干しいちげ すいか キャベツ つけしょうが	中華麺 サラダ油 じゃが芋 でんぷん ごま	825 kcal 34.5 g	〔蒜山焼きそば〕は岡山県北部のご当地グルメ。味噌をベースにしたタレで味つけしました。鶏肉は鶏鳥(かしわ肉)を使っています。	
10	木	18:20	麦ごはん ゴーヤチャンプルー 牛乳 豚の角煮 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 にら キャベツ 冷凍パイン	米 黒砂糖 三温糖 ごま油 じゃが芋 麦	846 kcal 36.8 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♡	
11	金	18:20	米粉パン 魚のムニエル マーマレード ラタトゥイユ 牛乳 レタススープ	牛乳 鮭	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 マーマレード	828 kcal 33.6 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。	
14	月	18:20	ルーローハン 野菜スープ 牛乳 冬瓜入りミックスフルーツ	牛乳 豚肉 卵	小松菜 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン みかん缶 桃缶 パイン缶 冬瓜シロップ漬	米 三温糖 じゃが芋 カットゼリー	845 kcal 30.9 g	ルーローハン台湾料理です。甘いいたれで煮込んだ豚肉・ゆで卵をごはんのにのせます。独特の香りが特徴です。(給食ではひかえめにしています)	
15	火	17:35	ごはん 焼き魚 牛乳 しぎ焼きなす けんちん汁	牛乳 さば 豚肉 とろろ 油揚げ	しょうが ピーマン パプリカ 玉ねぎ なす にら 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	829 kcal 33.8 g	【クイズ】なすは、あの紫色がパワフルのひみつ。太陽の光をあびるとつやつや濃い紫色になります。なすの旬はいつでしょう？①春 ②夏 ③冬	
16	水	17:35	梅ひじきごはん ごま和え 牛乳 ハンバーグ すまし汁	牛乳 豚肉 牛肉 卵 豆腐 ひじき のり 昆布	にんじん えだまめ 梅干し いんげん えのき ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ケチャップ	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 パン粉 ごま	826 kcal 29.8 g	梅には疲れをとる働きのカエン酸が多く含まれます。防腐効果や食欲増進の働きがあります。	
17	木	17:20	進路ミュージカルのため簡易給食です						
18	金	18:20	ターメリックライス 夏野菜のカレー 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト 玉ねぎ 小松菜 なす ズッキーニ にんにく キャベツ だいこん ねり梅	米 サラダ油 じゃが芋 上白糖 カレールー	824 kcal 27.2 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。	

*都合により献立を変更する場合があります。

《残量調査お世話になりました》



5日間の平均残量です。(6/23~6/27)

*主食 3.7% *主なおかず 4.2%

*和え物など 3.8% *デザートなど 2%

☆今年度もよく食べる皆さんで嬉しいです。

暑くなってきたからでしょうか、牛乳の残量も少ないです。

むかしから たなばたにそうめん

暑くなってくると、つるつるっとおいしく食べられるそうめんがこいしくなりますね。

むかしから、7月7日にそうめんを食べると病気になる、と言われていました。おいわいのときにも食べられました。

そうめんは3回つゆの時期をこすと、どくとくの歯ごたえになっておいしくなるので、3年たったものがおいしいと言われていました。

むかしのそうめんは長いままで、なんと2メートルくらいあったそうです。とっても苦労して食べたんでしょね。おもしろそうですね。



なすの光をつけて青くなす

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」といげがあるので気をつけてね。ぬかづけにしたり、ニシンといたり、トマトといたてもおいしいよ!



クイズの答え

②夏です



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…(｡_｡) 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 こたか



*** 今月の目標 *** 夏の食生活について考えよう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

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、汗をかく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く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。特に汗をかく時は、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、多飲するのはさげましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょうね。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてくださいね。

主食 おにぎり そば パン	+	主菜 冷ややっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵	+	副菜 サラダ スープ ミネストローネ 煮物
-------------------------------	---	--	---	--

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するといいですね。



- ざいりょう (4人分)
- もめんどうふ…中1丁
 - くらのもの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のあつみにし、おさらし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、もめんどうふをつぶしながら入れる。
- 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、ビニールぶくろいに入っておみせでうられているそうです。

