

令和 8年 7月 献立予定表



岡山県立鳥城高校

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	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	うどん 天ぷら油 でん粉 米粉 上白糖	841 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♪
2	木	18:20	ごはん 酢の物	牛乳 五目豆 佃煮	牛乳 とり肉 平天 油揚げ 大豆 白みそ わかめ たいみそ	米 じゃが芋 サラダ油 黒砂糖 上白糖	794 kcal 29.3 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。
3	金	18:20	米粉パン 白桃ジャム 魚のムニエル	牛乳 ラタトゥイユ レタススープ	牛乳 鮭 高野豆腐粉 チキンハム レタス ケチャップ にんじん トマトジュース ピーマン	米粉パン じゃが芋 サラダ油 バター オリーブ油 小麦粉 白桃ジャム	837 kcal 34.2 g	ラタトゥイユは、フランス・プロバ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。
6	月	18:20	麦ごはん マーボーなす	牛乳 春雨スープ 漬け物	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ 焼き豚 白みそ わかめ たいみそ	米 麦 ごま油 でん粉 三温糖 春雨	839 kcal 28.1 g	マーボーなすも人気のメニューです♪マーボー春雨・マーボー豆腐・マーボー大根どれが好きかな？
7	火	18:20	七夕寿司 ままかりの唐揚げ	牛乳 冷凍みかん そうめん汁	牛乳 かまぼこ 鰻系卵 鮭フレーク チーズ ままかり 昆布 魚そうめん	米 天ぷら油 サラダ油 ごま 上白糖	789 kcal 30.5 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☆七夕に何のお願いをしようかな？(今日のそうめんは魚そうめんです)
8	水	18:20	ジャージャー麺 中華サラダ	牛乳 手作りマーラカオ	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ 中みそ 焼き豚 卵	中華麺 サラダ油 じゃが芋 でんぶん 黒砂糖 米粉ケーキミックス ごま油	860 kcal 37.9 g	ジャージャー麺は中国が起源とされます。甘辛い肉味噌を麺の上にのせた料理。給食ではアレンジして食べやすいように味つけしました。
9	木	18:20	玄米ごはん 焼き魚	牛乳 しぎ焼きなす けんちん汁	牛乳 さば 豚肉 とうふ 油揚げ 中みそ あじつけのり	米 玄米 サラダ油 ごま油 でん粉 里芋 三温糖	843 kcal 34.5 g	【クイズ】なすは、あの紫色がパワーのひみつ。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
10	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	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 ハヤシルウ	829 kcal 28.3 g	オムライスにデミグラスソースをかけました♪
13	月	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	米 麦 黒砂糖 三温糖 じゃが芋 ごま油	856 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。元氣いっぱい♡
14	火	17:35	ごはん おひたし	牛乳 打ち豆汁 一口ゼリー	牛乳 いわし うち豆 油揚げ 中みそ 赤みそ	米 黒砂糖 じゃが芋 上白糖 天ぷら油 一口ゼリー	814 kcal 28.6 g	《打豆(うちまめ)》主に日本海側などの豪雪地帯で伝統的に作られている大豆保存食。収穫した大豆を木槌などで平たくし乾燥させた物。
15	水	18:20	ごはん 揚げないかぼちゃコロッケ	牛乳 おかか和え みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ チーズ	米 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ パン粉	853 kcal 30.7 g	NEWメニューです♪《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。
16	木	17:20	進路ミュージカルのため簡易給食です					
17	金	18:20	ターメリックライス 梅ドレッシングのサラダ	牛乳 デザート	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 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 カレールウ	824 kcal 29.2 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。(6/15~6/19)

*主食 3. 9% *主なおかず 2. 6%
*和え物・サラダ 5. 5% *汁物 5. 7%
*デザートなど 5. 8%

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。

☆今年度もよく食べる皆さんで嬉しいです。



むかし ちえ 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いになるので、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。とても苦労して食べたんでしょうね。おもしろそうですね。



なすの光を受けて なる

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、トマトといためてもおいしいよ！



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ぁと思っています。
冷たいもの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人は、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く時は、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、多飲するのは避けましょう。

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、持ち帰ったらバ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。



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。

～ ピリ辛 チリソース ～

〔材料(4人分)〕

にんにく	1/3かけ
しょうが	1かけ
根深ねぎ	5cm
トマト	1/4個
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ケチャップ	大さじ4
豆板醤	少々
片栗粉	2g
水	小さじ2

魚だけでなく、豆腐や肉にかけてもおいしいです。



〔作り方〕

- ①にんにく・しょうが・根深ねぎはみじん切り。トマトは1cm角に切る。
- ②ごま油を熱しにんにく・しょうがを炒め、トマトと調味料を入れ一煮立ちさせる。
- ③仕上げに水溶き片栗粉で少しとろみをつける。