

が つ きゅう しよく こん だ て ひょう
〔7月給食献立表〕

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	I&Lで賞 たんぱく質 脂質
1 すい水	枝豆ひじきごはん	○	ひじき、こんぶ、かつおだし	米、三温糖	枝豆	酒、醤油、みりん	679 kcal
	鯖のみそ煮		鯖、白みそ	中ざら糖	生姜	酒、醤油、みりん	33.8 g
	真だくさんスープ				大根、人参、レタス、玉葱	塩、こしょう、醤油、鶏がらだし	23.8 g
2 もく木	ごはん	○		米			706 kcal
	ゴーヤチャンプル		豚肉、木綿豆腐、卵、かつお節	三温糖、なたね油、ごま油	ゴーヤ、もやし	塩、醤油	33.7 g
	ゆであともろこし				とうもろこし	塩	22.8 g
	豆乳みそ汁		鶏肉、こんぶ、かつおだし、豆乳、赤みそ		キャベツ、人参、ぶなしめじ、大根		
★旬の食材紹介★ ゴーヤ：6月～8月に旬の時期を迎える夏野菜です。夏の強い日差しを浴びることで、苦みが強くなると言われていますが、栄養価が高く、夏バテ予防になります。 給食ではチャンプル(=食材をごちゃ混ぜにして炒める)にします。 とうもろこし：産地によって時期が異なりますが、6月～9月に旬の時期を迎えます。エネルギー源となる糖質やビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれているため、食欲が落ちる夏バテのときにも良いですね。							
3 きん金	救給おいもの和風リゾット	○		救給おいもの和風リゾット			672 kcal
	鶏のねぎ塩焼き		鶏肉	にんにく、ねぎ	酒、塩、こしょう	26.4 g	
	カレーコンソメスープ		ベーコン	オリーブ油	人参、玉葱、キャベツ	酒、塩、こしょう、醤油、みりん、コンソメ、鶏がらだし、カレー粉	37.0 g
【防災献立】災害が起こったときや、水やガスが止まったときに、家ではないところで避難生活をするようになるかもしれません。避難生活をしている間でも、「食べる」ということはとても大切です。非常食はそのまま食べることができるものや、水を入れたら食べることができるものなど、様々な種類があります。食べ慣れていない非常食が続くと、精神的なストレスがかかるため、日頃から食べて慣れておくことが大切といわれています。給食では学期に1回、防災献立の日を設定します。初めてで苦手意識があるかもしれませんが、まずは一口食べてみてください。ご家庭においても、家族全員が食べられる非常食を探してローリングストックしてみてください。							
6 げつ月	ごはん	○		米			621 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ、塩昆布				34.2 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶、枝豆	醤油	17.0 g
	のっぺい汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	長いも、板こんにやく、片栗粉	大根、人参、葉ねぎ、ぶなしめじ	酒、塩、醤油	
	ふりかけ		ゆかりふりかけ				
7 あ火	ちらし寿司	○	さけフレーク、錦糸卵	米	ごもくちらし寿司の素		624 kcal
	トッピングかまぼこ		行事用かまぼこ				18.7 g
	にゅうめん		こんぶ、かつおだし	ふしめん、星の麩	オクラ、人参、大根	塩、醤油	10.8 g
	カラフルゼリー			ダイスカットゼリー(マスカット、レモン、ぶどう、みかん)			
【七夕献立】7月7日「七夕の節句」に無病息災や願ひ事の成就を願って食べられる伝統的な行事食です。給食では星空をイメージして、星型のものがどこかに入っているのので探してみてくださいね。カラフルなデザートもあるので楽しみに！							
8 すい水	ごはん	○		米			690 kcal
	鯖の西京焼き		さわら、白みそ			酒、塩、みりん	37.2 g
	里芋とオクラの煮物		鶏ひき肉、こんぶ、かつおだし	里芋、三温糖、片栗粉	オクラ、冬瓜、生姜、人参、干し椎茸	酒、塩、醤油	20.3 g
	豆腐スープ		木綿豆腐		大根、人参、チンゲン菜	塩、こしょう、みりん、鶏がらだし	
★旬の食材紹介★ 冬瓜：名前に「冬」という漢字がありますが、6月～9月に旬の時期を迎える夏野菜です。夏に収穫したものを、涼しくて暗い場所で保存すれば、冬まで日持ちすることから「冬」という漢字が使われたそうです。冬瓜はほとんどが水分で、火を通すとトロツとした食感になることから、煮物やスープに入れるのがおすすめです。							

【7月給食献立表】

食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
9 木	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	米、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、白菜刻みキムチ	酒、塩、こしょう、醤油、みりん、鶏がらだし、甜麺醤	668 kcal
	きのこわかめスープ		わかめ	片栗粉、ごま油	えのきたけ、舞茸、椎茸、ねぎ	塩、こしょう、醤油、みりん、鶏がらだし	27.6 g
							22.6 g
10 金	ごはん	○		米			631 kcal
	ししゃもフライ		子持ちししゃもフライ	なたね油			23.8 g
	小松菜の和風炒め		ベーコン、かつおだし	ごま油	小松菜、人参	塩、こしょう	24.3 g
	けんちん汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	いた板こんにゃく	だいこん、人参、ほ、大根、人参、葉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	塩、醤油	
13 月	ごはん	○		米			642 kcal
	肉豆腐		牛肉、木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	すきやき麩、しらたき、なたね油、三温糖	たまねぎ、玉葱、ねぎ	酒、醤油、みりん	28.3 g
	みょうがのみそ汁		わかめ、こんぶ、かつおだし、姜みそ		だいこん、人参、ほ、大根、人参、みょうが		20.1 g
14 火	★自分で「パインミー」を作ってみよう！						
	・コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			644 kcal
	・マスタードチキン		鶏肉	はちみつ、マヨネーズ		塩、こしょう、醤油、マスタード	30.2 g
	・大根と人参のなます			三温糖	大根、人参	塩、醤油、酢	27.8 g
	フォー			フォー	キャベツ、もやし、人参、玉葱、きくらげ	塩、醤油、みりん、鶏がらだし	
【ベトナムの献立】7月の世界の献立はベトナムです。パインミーとはパンにお肉やなますなどの野菜をたっぷり挟むベトナムのサンドイッチです。中に挟む具材を変えて、いろんなパインミーを作ることができます。給食では自分でパンにマスタードチキンと大根と人参のなますを挟んでパインミーを作ってみてください。フォーは米粉から作られた平たい麺で、スープに入れて食べることが多いそうです。ベトナムでは朝食の定番として親しまれているそうです。							
15 水	飲むヨーグルト	○	ジョア（ブルーベリー）				650 kcal
	野菜カレー		豚ひき肉、赤みそ	米、なたね油	玉葱、なす、かぼちゃ、ズッキーニ	塩、こしょう、カレールウ、ウスターソース、カレー粉、みりん、醤油	21.1 g
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜、もやし	塩、醤油	16.2 g
16 木	チャーハン	○	ベーコン、かつおだし	米、ごま油	玉葱、葉ねぎ	塩、こしょう、鶏がらだし	703 kcal
	ペペロンチキン（チャーハンにトッピング）		鶏肉	オリーブ油	にんにく、とうがらし	酒、塩、こしょう	27.5 g
	春雨スープ		春雨	チンゲン菜、人参、きくらげ	塩、醤油、みりん、鶏がらだし	29.7 g	
	大学芋		中華ポテト				

夏の正しい水分の取り方

★ポイント①★のものの種類：お茶か水

※ジュースには大量の砂糖が含まれていて、もつとのどがかわき、疲れやすくなるので、水分補給には適していません。

★ポイント②★のむタイミング：のどがかわく前にこまめに

★ポイント③★のむ量：コップ1杯くらい

スポーツドリンクは？

スポーツドリンクは、汗と一緒に体から出ていってしまう『ナトリウム』が入っているのが特徴です。

ナトリウムは生きていくうえでとても大切な栄養素なので、運動してたくさん汗をかいてしまったときにスポーツドリンクを飲むことは有効です。ただし、スポーツドリンクにも500mlあたり24g（角砂糖8個分）ほどの砂糖が含まれているので、普段の水分補給は、お茶か水にしておきましょう。

