



7月 予定献立表



| 日 | 曜 | 料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。 | | 主な材料 | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) | 献立ひとくちメモ |
|-------------------------------|---|--------------------------------|---|--|---|--|-------------------------------------|---|
| | | 主食 | 主菜・副菜 | おもに 体を作る食品 | おもに 体の調子をととのえる食品 | おもに 熱や力になる食品 | | |
| 期末考査のため、3日（月）～5日（水）は給食がありません。 | | | | | | | | |
| 6 | 木 | ごはん | 豚肉のスタミナ炒め 青のりポテト 凍り豆腐と根菜の含め煮 小松菜のじゃこあえ 果物 | 凍り豆腐 青のり 花かつお ちりめんじゃこ 豚肉 赤みそ 牛乳 | ピーマン 赤ピーマン にんじん さやいんげん 小松菜 にんにく しょうが 黄ピーマン 玉ねぎ キャベツ ごぼう 干し椎茸 果物 | 精白米 じゃがいも じゃがいもでん粉 板こんにやく 三温糖 上白糖 米油 | 801 35.3 16.8 | 7月を通して 暑い夏、食欲が減りがちですが、そんなときは 夏野菜 が大活躍します。他の季節よりビタミンC・Eや無機質、水分が多いので、口当たりの良さはもちろん、ほてった体を冷やす効果があります。旬の野菜はおいしだけでなく、栄養価が高くて値段も安い！と良いことづくめなので、積極的に夏野菜を食べて、元氣パワーをもらいましょう！ |
| 7 | 金 | うなぎちらし | 天ぷら（きす、かぼちゃ） 大根おろし 豆もやしのあえもの おくらの七夕漬け 七夕ゼリー | 粉寒天 うなぎかば焼き きす たまご 牛乳 | にんじん かぼちゃ 小松菜 おくら ごぼう 大根 豆もやし カーネルコーン キャベツ しょうが ぶどうジュース パイン(缶) ナタデココ(缶) | 精白米 じゃがいもでん粉 薄力粉 三温糖 上白糖 いりごま すりごま 大豆油 ごま油 | 839 28.6 25.1 | |
| 10 | 月 | ごはん | えびと豆腐のチリソース 拌三絲（バンサンズー） 揚げなすのおろしあえ ブルーベリーパイ | 木綿豆腐 むきえび ローズハム 花かつお 牛乳 | さやいんげん チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが なす キャベツ 大根 干し椎茸 きくらげ ブルーベリージャム | 精白米 冷凍パイシート じゃがいもでん粉 春雨 三温糖 いりごま ごま油 大豆油 | 818 30.0 21.6 | |
| 11 | 火 | 明日葉パン | 白身魚のエスカベッシュ リヨネーズポテト パイン入りフレンチサラダ わかめと水菜のツナあえ 桃入りミルクゼリー | カットわかめ 粉寒天 ホキ ツナ ベーコン 牛乳 | 赤ピーマン パセリ にんじん ミニトマト 水菜 スッキーニ 玉ねぎ 黄ピーマン キャベツ きゅうり しょうが パイン(缶) 黄桃(缶) | パン 薄力粉 じゃがいも じゃがいもでん粉 三温糖 上白糖 大豆油 米油 | 818 35.5 28.3 | |
| 12 | 水 | ごはん | 千草焼き ごぼうと豚肉のきんぴら 冬瓜の五目あんかけ ごまあえ 果物 | ひじき 鶏肉 豚肉 たまご 牛乳 | にんじん 小ねぎ 三つ葉 小松菜 だけのこと(水煮) 玉ねぎ ごぼう 冬瓜 しょうが ねぎ もやし 干し椎茸 えのき 果物 | 精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 すりごま 米油 | 751 30.5 19.2 | |
| 13 | 木 | ◇スープ カレーライス◇ (ターメリックライス) | 根菜の和風サラダ 茹で枝豆 果物 | ほたて貝柱 むきえび あさり(冷凍) 生クリーム 牛乳 | にんじん トマト しそ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり れんこん 大根 枝豆 カーネルコーン りんご 果物 | 精白米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 いりごま 米油 バター | 811 27.1 22.1 | |
| 14 | 金 | ごはん | 鶏肉の香味ソース 小松菜と糸寒天のお浸し ごま酢かけ ピリカラこんにやく 蒸しもろこし | 油揚げ 糸寒天 花かつお 鶏肉 牛乳 | 小松菜 なら にんじん しょうが ねぎ にんにく 切干大根 とうもろこし しめじ | 精白米 じゃがいもでん粉 板こんにやく 上白糖 三温糖 すりごま 大豆油 ごま油 米油 | 801 36.7 21.0 | |

14日世界で生産されているとうもろこしの99%は穀類や飼料として利用される、甘くない種類（穀物種）で、**米・小麦と並ぶ世界三大穀物**です。穀物としての歴史は古く、紀元前5000年ごろにはすでにメキシコで栽培されていました。やせた土地でも育つので、稲作が困難な山間部で**米に代わる主食**として利用されていましたが、アメリカ大陸で突然変異で生まれた**スイートコーン**（甘味種）が明治37年に日本に伝来すると、「野菜としてのとうもろこし」の道を歩き始めます。スイートコーンは「湯を火にかけてから取りに行け」というほど鮮度低下が速い野菜です。産地と消費地が近い日本だからこそ、新鮮なうちに手に入れることができるので、ゆえにアメリカやヨーロッパではあまり見られない「**とうもろこしで季節を味わう**」という食文化が生まれました。

☆～土用丑の日～☆



土用とは**立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間**のことで、その期間中の丑の日を**土用の丑の日**といいます。年によっては期間中に丑の日が2回来ることもあります。一年の中でも夏の土用の丑の日が有名で、今年は**7月25日、8月6日**です。

この日にうなぎを食べるようになったのは江戸時代のことで、幕末の学者・**平賀源内**が、客足の途絶えた知り合いのうなぎ屋から相談を受け、「**丑の日に「う」の字のつく物を食べると夏負けしない**」という民間伝承からヒントを得て「本日土用丑の日」という看板を出したところ繁盛したのが始まりといわれています。

古来、丑の日は**災難を受けやすい日**といわれ、丑の方角の守護神が**玄武**という黒い神様だったので「**黒い物を食べる**」というおまじないが考えられ、**うなぎやどじょう、なす**などを食べたそうです。

うなぎはビタミンAが豊富で栄養価も高く、胃腸の病気や風邪予防、夏バテ防止にも最適です。給食では一足早く、7日に登場です。

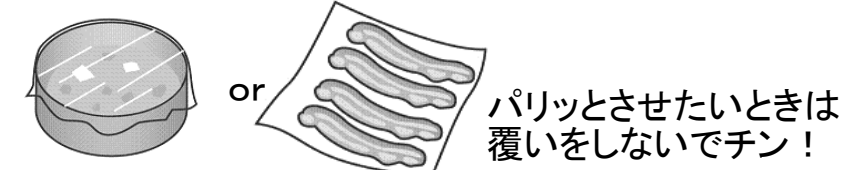
～電子レンジの活用術～

暑い夏は「火を使わない」×「調理時間の短縮」2大利点を生かして、電子レンジ調理にチャレンジしてみませんか？
上手に使うポイントを紹介します。



Point1 食材によって、ふた・ラップをするorしない

ごはんの温めや野菜の調理などは水分が飛ばないように、ふたかラップをする
ベーコンやスライスアーモンドなど、パリッと仕上げたい時は、ふたなしで調理する

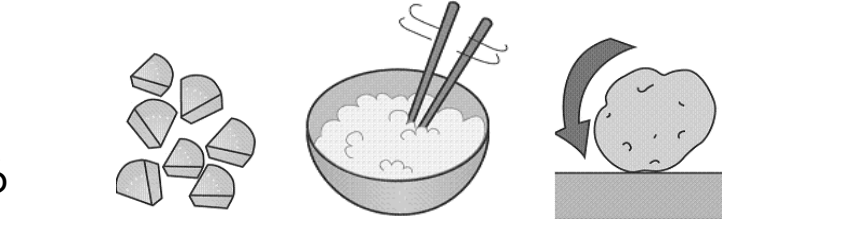


Point2 大きさをそろえる

熱が均一に通るように、調理する材料の大きさをそろえる

Point3 途中でかき混ぜる

容器の周りから加熱されるので、均一に熱が通るように途中で取り出してかき混ぜる

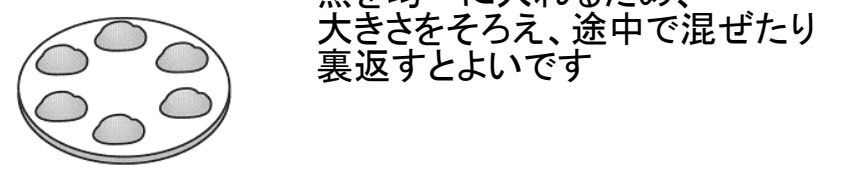


Point4 途中で裏返す

食品の底の方から熱が通るので、厚みのあるものは途中で裏返す

Point5 並べ方に注意する

中央の位置は熱が通りにくいので、中央は空けて、放射状に食品を並べる



| 日 | 曜 | 料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。 | | 主 な 材 料 | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) | 献立ひとくちメモ |
|--|---|-------------------|-----------------------------------|---|--|--|-------------------------------------|---|
| | | 主食 | 主菜・副菜 | おもに 体を作る食品 | おもに 体の調子をととのえる食品 | おもに 熱や力になる食品 | | |
| 17日(月)海の日、18日(火)は、給食がありません。 | | | | | | | | 19日蒸し暑い夏にぴったりの冷やし中華は、日本発祥の料理といわれています。そもそも中国では、冷たい麺料理は一般的ではありません。誕生の有力説として、昭和12年のクーラーがない時代に、仙台市の中華料理店組合の方々が、暑い夏に売り上げの落ちるラーメンに代わって集客できるメニューとして開発した、といわれています。値段はラーメンの2倍以上と高価だったにもかかわらず、もの珍しさも手伝って人気が出、全国に広まったそうです。 |
| 19 | 水 | ◇冷やし中華◇ | ポテトとツナの包み揚げ トマトのピクルス フルーツ白玉 | 角切り寒天(缶) ツナ 豚肉 うずら卵(水煮) ピザチーズ 牛乳 | しそ トマト パセリ ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ 干し椎茸 黄桃(缶) パイン(缶) | 冷凍ラーメン 冷凍白玉 ぎょうざの皮 三温糖 上白糖 ジャガイモ すりごま ごま油 米油 大豆油 マヨネーズ | 819 33.6 26.9 | |
| 9月1日(金)から始業、4日(月)給食開始です。夏バテに気をつけて、元気に2学期を迎えましょう♪ | | | | | | | | |

暑い夏がやってきます!



| 今月の平均栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (μgRE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|----------|--------------|-----------|--------|------------|--------|--------------|-------------|-------------|------------|----------|
| | 807 | 32.2 | 22.6 | 409 | 4.1 | 351 | 0.53 | 0.64 | 59 | 6.1 |

梅雨明けはまだ先ですが、3週間後にはお待ちかねの夏休みです。せっかくの長い休み、元気に楽しく過ごしたいですね。さて、暑い夏に負けない身体づくりはできていますか？暑くてたくさん汗をかく(水分・ビタミン・ミネラルの喪失)→食欲が出ない→冷たい物やそうめんだけの簡単な食事(栄養の偏り・胃酸が薄まり胃腸の働きが低下)→疲れが取れない→食欲がない・・・という悪循環にはまると、体力が回復しにくくなり夏バテを引き起こす原因になります。元気に夏を過ごすには、4つのポイントを心掛けてみましょう♪

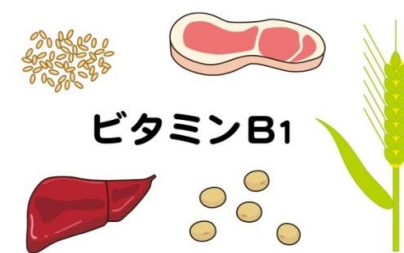
※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

1. 三食きちんと食べる



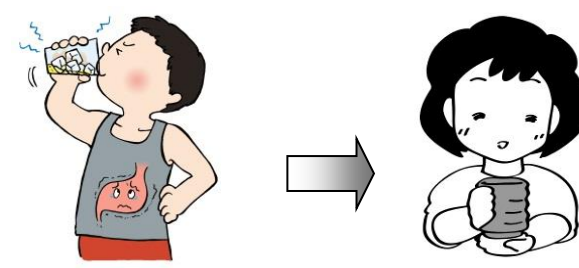
食事を抜くと次の食事量が多くなるだけでなく、栄養を取り込もうとする力が過剰に働き、かえって肥満の原因に。量は少なくてもよいので、複数回×複数の食品を取るよう心がけましょう。

2. ビタミンB1の多い食品を摂る



ビタミンB1は栄養素(主に糖質)をエネルギーに変換する際に必要な栄養素です。不足すると、糖質を効率的にエネルギーに変えることができず、疲労感・食欲不振を招きます。清涼飲料水の多量摂取は、糖質の代謝のためにビタミンB1の消費が増え、一時的なビタミンB1欠乏になることも。

3. 冷たいものは控える



水分の取りすぎは胃酸の分泌を低下させ、胃液も薄まって食欲不振をいっそう強めます。冷えた食べ物や飲み物はほどほどにし、時にはあたたかい飲み物も利用しましょう。

4. すっぱいもの(クエン酸)を活用する



「疲れたときに梅干しを食べるとよい」といわれるのは、体内で栄養素をエネルギーに変換する際に不可欠のクエン酸を多く含んでいるので、エネルギー産生が活性化するためです。また、クエン酸はカルシウムの吸収を促進する働きもあり、酸味が食欲をそそります。

～ 体にやさしい水分補給を ～

冷蔵庫には、いつものようなものが入っていますか？ 私たちの体の約60%は水分でできています。人は体の活動を維持するために、1日2リットル程度の摂取と排泄を行い、体内の水は常に一定になるようバランスがとられています。しかし、大量の汗をかいたりして体内の水分が不足すると、体調を崩したり、熱中症などの症状が出るので、夏の水分補給は特に大切です。

日頃の飲み物として望ましいのは、水やカフェインのないお茶(麦茶)。成長期に欠かせないカルシウム補給のために、牛乳も1日コップ1杯は飲んでほしいです。激しい運動をした時や、軽い脱水症状が見られるときは、スポーツ飲料を利用すると、ミネラル分もあわせてすばやく補うことができます。

ここで気をつけたいのが、炭酸飲料や紅茶飲料などの清涼飲料です。よく冷えた甘～い飲み物、暑い夏にはつい手が伸びてしまいがち。実は、これらのペットボトル500ml3本と給食1食分のエネルギー量を比べると、なんとほとんど同じ！ 500ml/本あたり約40～50gの砂糖(大さじ3～4杯)が入っているのです。

また、「冷えたジュースはあっという間に飲めたのに、ぬるくなったら甘すぎて飲みにくかった」という経験はありませんか？ 砂糖の甘みは温度が低いと感じにくくなるため、冷たいジュースは知らず知らずのうちに砂糖の取りすぎになってしまう危険があります。手軽に飲めてしまう分、冷えた甘い清涼飲料は飲み方に注意したいところです。さらに、「果実飲料だからヘルシーなはず」と思っても、果汁0%というように、果汁由来の甘さだけでなく、砂糖などの甘味料が添加されている場合があるのも忘れてはいけません。購入するときは、パッケージの成分表示をチェックして選ぶように気をつけてみましょう。

給食1食よりペットボトル3本の方がエネルギー量が多いことも...

コップに移す

表示を見る