

7月こんだて表

ひょう

- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 牛乳は毎日つきます。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食当番は、マスクも必要です。
- ☆ 給食の前には、手洗いを忘れずに



今月の食育目標

夏の食生活について知ろう



暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすためにも、給食をしっかり食べましょう！



七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「機織り女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくくこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、びつたりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなど合わせることで彩りや栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|
| <p>こんだて名</p> <p>牛乳を飲もう！</p> | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ いも団子汁 ★ さばのみそマヨネーズ焼き ▲ もやしとえだまめのあえもの | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ 白菜のクリーム煮 ★ グリルチキン ▲ ブロッコリーのツナあえ | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ 小松菜と厚揚げのみそ汁 ★ メンチカツ ▲ 五目きんぴら | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ 春雨スープ ★ 酢豚 ▲ 中華風きゅうり |
| <p>もりつけ方</p> <p>牛乳には、水分だけではなく、たんぱく質をはじめ、ビタミンやカルシウムなどのミネラルが豊富です。牛乳は、熱中症予防の強い味方です！</p> | <p>牛乳、鶏肉、さば</p> <p>大根、人参、たけのこ、干椎茸、長ねぎ、ごぼう、もやし、枝豆</p> <p>米、いも団子、マヨネーズ、三温糖、ごま、ごま油</p> <p>小) 642cal 中) 825kcal</p> | <p>牛乳、豚肉、脱脂粉乳、鶏肉、ツナ</p> <p>白菜、人参、ほうれん草、マッシュルーム、枝豆、ブロッコリー、とうもろこし</p> <p>米、バター、小麦粉、生クリーム、三温糖、ごま油</p> <p>小) 651cal 中) 838kcal</p> | <p>牛乳、厚揚げ、みそ、メンチカツ、鶏肉、ひじき、さつま揚げ</p> <p>小松菜、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう、人参、白滝</p> <p>米、油、三温糖、ごま</p> <p>小) 629cal 中) 778kcal</p> | <p>牛乳、ハム、豚肉</p> <p>きくらげ、人参、白菜、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、干椎茸、ピーマン、きゅうり</p> <p>米、春雨、てん粉、油、三温糖、ドレッシング</p> <p>小) 601cal 中) 773kcal</p> |
| <p>こんだて名</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ かきたま汁 ▲ 星形コロッケ ♪ 冷しゃぶサラダ | <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ かきたま汁 ★ 豚肉のごまみそ焼き ▲ 三色あえ | <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ 白玉汁 ★ 豚肉のごまみそ焼き ▲ 三色あえ | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ 具だくさんみそ汁 ★ たらフライ ▲ 切り干し大根の煮もの | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ● パセリごはん ◆ ナストマライス ★ 焼きポテチーズ ▲ メロン |
| <p>もりつけ方</p> <p>牛乳、卵、豚肉</p> <p>えのきたけ、人参、長ねぎ、ブロッコリー、白菜、しめじ、しょうが、にんにく</p> <p>米、てん粉、星形コロッケ、油、ごま、ごま</p> <p>小) 652kcal 中) 797kcal</p> | <p>牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、ハム</p> <p>ごぼう、人参、干椎茸、大根、長ねぎ、きゅうり</p> <p>米、白玉、三温糖、ごま、ごま油</p> <p>小) 694cal 中) 893kcal</p> | <p>牛乳、油揚げ、みそ、たら、鶏肉、さつま揚げ</p> <p>白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、こんにゃく、切り干し大根</p> <p>米、小麦粉、パン粉、油、三温糖</p> <p>小) 593cal 中) 762kcal</p> | <p>牛乳、豚肉、チーズ</p> <p>パセリ、玉ねぎ、なす、トマト、メロン</p> <p>米、麦、油、じゃがいも、三温糖</p> <p>小) 758cal 中) 945kcal</p> | <p>牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ、チーズ</p> <p>人参、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、えのきたけ、レモン果汁、きゅうり</p> <p>米、じゃがいも、てん粉、油、三温糖、マカロン、マヨネーズ</p> <p>小) 653cal 中) 826kcal</p> |
| <p>こんだて名</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ どさんこ汁 ★ ほっけザンギ ▲ 小松菜のごまあえ | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ どさんこ汁 ★ ほっけザンギ ▲ 小松菜のごまあえ | <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ 厚揚げの中華煮 ★ 月形産大豆のきなこポテト ▲ バンバンジーサラダ | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 米粉パン ◆ コーンポターージュ ★ ハニーチキン ▲ ほうれん草のサラダ | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ターメリックライス ◆ ドライカレー ▲ キャベツのクリーミーサラダ ♪ ヨーグルト |
| <p>もりつけ方</p> <p>牛乳、豚肉、豆腐、みそ、ほっけザンギ</p> <p>人参、とうもろこし、長ねぎ、小松菜、もやし</p> <p>米、じゃがいも、バター、油、ごま、三温糖</p> <p>小) 614kcal 中) 784kcal</p> | <p>牛乳、厚揚げ、豚肉、きなこ、鶏肉</p> <p>玉ねぎ、人参、長ねぎ、グリーンピース、干椎茸、にんにく、しょうが、きゅうり</p> <p>米、三温糖、ごま油、てん粉、冷凍ポテト、油、ドレッシング</p> <p>小) 886cal 中) 1142kcal</p> | <p>牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、ベーコン</p> <p>クリームコーン缶、とうもろこし、玉ねぎ、パセリ、しょうが、にんにく、ほうれん草、人参</p> <p>米、パン、小麦粉、バター、生クリーム、はちみつ、ドレッシング</p> <p>小) 651cal 中) 799kcal</p> | <p>牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト</p> <p>玉ねぎ、人参、セロリ、グリーンピース、しょうが、キャベツ、きゅうり</p> <p>米、麦、油、三温糖、ドレッシング</p> <p>小) 720cal 中) 913kcal</p> | <p>牛乳、わかめ、油揚げ、みそ、鮭、豚肉</p> <p>大根、人参、長ねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、しょうが、白滝、玉ねぎ、さやいんげん</p> <p>米、麦、バター、じゃがいも、三温糖、油</p> <p>小) 616cal 中) 772kcal</p> |
| <p>こんだて名</p> <p>早起き・早寝・朝ごはん</p> <p>暑い夏を元気に乗り切るためには、食事をぬいたり、夜更かしをせず、十分な睡眠時間をとることが大切です！</p> | <p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん ◆ コンソメスープ ★ キタアカリと道産牛のコロッケ ▲ スパゲティサラダ | <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 麦ごはん ◆ わかめスープ ★ 韓国風丼 ▲ すいか | <p>今月の月形産</p> <ul style="list-style-type: none"> ● お米 (なつぼし) ● まんまるトマトジュース ● 切り干し大根 ● すいか | <p>今月の平均栄養量</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 小学校(中学年)○ エネルギー：668kcal(650kcal) たんぱく質：27.2g (26.8g) 脂質：21.5g (18.1g) 塩分：2.4g (2.0未満) ○ 中学校○ エネルギー：847 kcal(830kcal) たんぱく質：33.3g (34.2g) 脂質：25.2g (23.1g) 塩分：3.0g (2.5未満) <p>※カッコ内は基準値です</p> |
| <p>もりつけ方</p> <p>牛乳、ベーコン、ハム</p> <p>たまき茸、人参、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、えのきたけ、きゅうり</p> <p>米、キタアカリと道産牛のコロッケ、油、スパゲティ、三温糖、マヨネーズ</p> <p>小) 656cal 中) 844 cal</p> | <p>牛乳、豚肉、みそ、わかめ、豆腐、鶏肉</p> <p>玉ねぎ、長ねぎ、人参、干椎茸、たけのこ、えのきたけ、にんにく、しょうが、すいか</p> <p>米、麦、三温糖、ごま油、てん粉</p> <p>小) 673cal 中) 868kcal</p> | <p>● お米 (なつぼし)</p> <p>● まんまるトマトジュース</p> <p>● 切り干し大根</p> <p>● すいか</p> | <p>○ 小学校(中学年)○</p> <p>エネルギー：668kcal(650kcal)</p> <p>たんぱく質：27.2g (26.8g)</p> <p>脂質：21.5g (18.1g)</p> <p>塩分：2.4g (2.0未満)</p> <p>○ 中学校○</p> <p>エネルギー：847 kcal(830kcal)</p> <p>たんぱく質：33.3g (34.2g)</p> <p>脂質：25.2g (23.1g)</p> <p>塩分：3.0g (2.5未満)</p> <p>※カッコ内は基準値です</p> | |