

令和5年 7月給食献立表 テーマ「暑さに負けない食事」

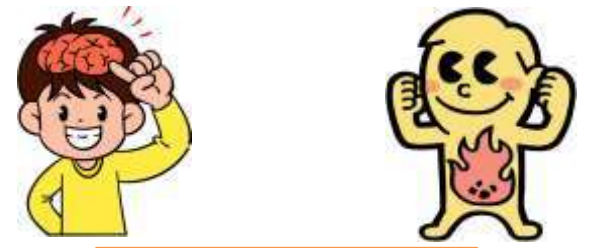
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)行事食	10日(月)
ちりめんじゃこについて知る	新しょうがについて知る	はまなちゃんのえだまめを味わう	きゅうりについて知る	七夕の行事食に使われるそうめんの由来を知る	牛乳について知る
ちりめんじゃこの原料はしらすです。しらすを塩水で煮つめ、天日で乾燥させたのがちりめんじゃこです。しらすはいわしの稚魚です。カルシウムが豊富なので給食でも提供しています。今日はわかめサラダにトッピングします。	普段食べているしょうがは、収穫してから数か月間保存されているものですが、新しょうがは収穫後すぐに出荷されたものです。やわらかくて香りがよいのが特徴です。	えだまめはだいずと同じ植物です。だいずが成熟する前に収穫したものをえだまめといいます。えだまめは、だいずには少ないビタミンCを多く含んでいて、病気からからだを守ってくれる働きがあります。	きゅうりはインドで生まれ、3000年以上前から作られていました。今ではハウス栽培により一年中食べられますが、夏が旬の野菜です。きゅうりは昔からむくみや、だるさを解消する食べ物とされてきました。	七夕は五節句のひとつで、収穫祭の意味があります。季節の野菜や果物と一緒に麦を収穫する感謝の意味もこめて小麦粉でできたそうめんも供えられます。そうめんは見えた目が天の川を連想させます。	水分、たんぱく質だけでなく、カルシウムやナトリウムなどの無機質も含むため熱中症の予防にも効果的です。工場にたくさんさんの牛の乳を集め、検査を行い異物などを除去した後、成分を均一にして殺菌し急速に冷却します。
【黒パン】	【新しょうがごはん】	【はいがごはん】	【チーズパン】	【酢飯】	【ご飯】
【コーンシチュー】	はいが米 新しょうが	【豚肉のごままぶし】	【スパゲティマトソース】	精白米 穀物酢 砂糖 食塩	【肉じゃが】
鶏肉 ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん	みりん 酒 食塩 だし昆布	豚肉小間 にんじん ごぼう こまつな しょうが	スパゲティ 食塩 まぐろ油漬 むきえび	【五目ずしの具】 油揚げ にんじん ごぼう かんぴょう(乾) いりごま(白) しょうゆ 砂糖 穀物酢 みりん 食塩 水	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 食塩 水
手亡豆 スイートコーン(クリーム) ほうれんそう 米サラダ油 豆乳 脱脂粉乳 食塩 白こしょう 米粉 水	【煮魚】 さば切身 ねぎ しょうが しょうゆ	いりごま(白) しょうゆ 砂糖 酒 削り節 水	いか(短冊) 白ワイン たまねぎ トマト缶(カット) トマト なす ズッキーニ ピーマン にんにく	【かぼちゃの含め煮】 かぼちゃ オクラ しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 水	【磯香あえ】 キャベツ きざみのり しょうゆ 食塩
【わかめサラダ】	【即席づけ】	【すまし汁】	【グリーンサラダ】	【すましそうめん】	【だいずとじゃこの炒り煮】
キャベツ きゅうり 生わかめ 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう からし(粉) ちりめんじゃこ いりごま(白) ごま油	キャベツ きゅうり しょうゆ 食塩	木綿豆腐 うずら卵(水煮缶詰) ねぎ にんじん しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布 水	ケチャップ 食塩 黒こしょう バジル(粉) キャベツ きゅうり えだまめ 米サラダ油 砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう からし(粉)	かぼちゃ オクラ しょうゆ 砂糖 みりん 削り節 水 そうめん うずら卵(水煮缶詰) 鶏肉 にんじん みずな みょうが しょうが しょうゆ 食塩 酒 削り節 だし昆布 水	だいず(水煮) ちりめんじゃこ いりごま(白) 米サラダ油 しょうゆ 砂糖 酒 水
【牛乳】	【みぞ汁】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
	木綿豆腐 ねぎ えのきたけ こまつな 淡色辛みそ 赤色辛みそ 削り節 水				
エネルギー 632kcal たんぱく質 30.8g	エネルギー 586kcal たんぱく質 27.2g	エネルギー 626kcal たんぱく質 29.3g	エネルギー 571kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 594kcal たんぱく質 21.9g	エネルギー 619kcal たんぱく質 24.0g

※物資調達等の都合により、急な献立・使用食材の変更が生じる場合があります。
食物アレルギーや服薬の影響がある場合を除き、学校判断で対応させていただく場合があります。

暑さに負けないように 朝ごはんを食べよう!

高等部の生徒から質問がありました。
Q. 朝ごはんは、まったく食べないよりは、何か食べた方がよいのでしょうか?
A. 例えばバナナ1本、おにぎりだけ、もしくはヨーグルト1個だけでもまったく食べないよりは、何か少しでも食べた方がいいです。

脳が活発にはたらく 役割 体温が上がる



体内のリズムを整える



午前中の活動のエネルギーになり、



しっかりと朝食をとることで、集中力が上がることがわかっています。また一日に必要な栄養量の約1/3が不足するのを防ぐことができます!!
また、もし朝食を全く食べないと、お腹が減り、間食やお菓子の量が無意識に増えてしまうこともあります。
からだは常に作り変えられています。成長期の今は特に、食事の栄養が大切です。

11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)国際理解	19日(水)	20日(木)郷土料理
トマトの栄養について知る	韓国料理の調味料を知る	香辛料が食欲を増すことを知る	季節のとうもろこしを味わう	メキシコ料理タコスについて知る	いわしについて知る	沖縄料理チャンプルーを味わう
トマトは夏が旬の野菜です。トマトはビタミンAや色素成分のカロテンなどを含みます。カロテンは体の中で必要な量がビタミンAに変わります。ビタミンAはみなさんの成長に欠かせない栄養素です。	ピビンバになくなくてはならない調味料がコチュジャン(コチジャン)です。コチュジャンは唐辛子みそのことで、米こうじ・唐辛子を原料とする発酵食品です。コチュは唐辛子・ジャンは調味料を意味します。	料理の味にアクセントをつけ、おいしくするために加えるものを香辛料(スパイス)といいます。カレー粉は、辛みのもと唐辛子・こしょう、香りづけのコリアンダー・クミン、黄色のターメリックなど複数の香辛料を混ぜてつくられます。	生のとうもろこしがおいしい時期は6~9月です。気温が上がると甘味が落ちてしまうため、朝早く収穫します。旬のとうもろこしの甘みを味わって食べましょう。	タコスはメキシコを表す国民食のひとつです。メキシコではとうもろこしから作られる皮にタコスを包みます。今日は給食用にアレンジし、タコスに豚肉や大豆、たまねぎ、トマト缶を使いスパイスをきかせました。	いわしに含まれる油は血液をサラサラにして血管の病気を防ぐはたらきがあるといわれています。いわしは、みなさんの体をつくるものになるたんぱく質や、骨のもとになるカルシウム、リンなどの無機質を多く含みます。	「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐とさまざまな食材を炒めた料理です。マレー語やインドネシア語の「チャンプルー」が由来といわれています。ゴーヤーは食べやすくするように、うすく切り塩もみをしてから調理します。
【ココアフレッド】	【はいがごはん】	【七穀ごはん】	【麦ごはん】	【はいがパン】	【ご飯】	【麦ごはん】
		精白米				
		七穀米				
【豚肉のトマト煮】	【ピビンバ(肉)】	【夏野菜のカレー】	【ちくわの磯辺揚げ】	【タコス】	【魚のかば焼き】	
豚肉小間	豚肉小間	豚肉小間	焼き竹輪	豚肉小間	いわし	【ゴーヤーチャンプルー】
たまねぎ	ねぎ	かぼちゃ	あおのり	だいず(水煮)	でんぷん	豚肉小間
トマト缶(カット)	しょうが	たまねぎ	小麦粉	たまねぎ	米白絞油	木綿豆腐
トマト	にんにく	なす	でんぷん	トマト缶(カット)	しょうゆ	鶏卵
ピーマン	米サラダ油	ズッキーニ	食塩	にんにく	砂糖	もやし
にんにく	しょうゆ	トマト缶(カット)	水	米サラダ油	みりん	にんじん
オリーブ油	酒	しょうが	米白絞油	ケチャップ	でんぷん	にがうり
ケチャップ	コチジャン	にんにく	【ゆでとうもろこし】	中濃ソース	水	にんにく
中濃ソース	砂糖	米サラダ油	とうもろこし	しょうゆ	【梅肉あえ】	小町ふ
赤ワイン	【ピビンバ(野菜)】	小麦粉	食塩	赤ワイン	きゅうり	削り節
食塩	もやし	マーガリン	【みど汁】	食塩	梅干し パースト	米サラダ油
【豆と野菜のスープ】	こまつな	カレー粉	油揚げ	白こしょう	しょうゆ	しょうゆ
豚肉小間	にんじん	食塩	じゃがいも	チリパウダー	みりん	食塩
たまねぎ	しょうゆ	ケチャップ	たまねぎ	クミン	食塩	酒
キャベツ	にんにく	中濃ソース	生わかめ	【ポイルドキャベツ】	【豚汁】	【にんじんのしいしり】
手亡豆	ごま油	ウスターソース	淡色辛みそ	キャベツ	豚肉小間	まぐろ油漬(フレーク)
にんじん	いりごま(白)	しょうゆ	赤色辛みそ	【ソパ・テ・アホ】	木綿豆腐	にんじん
こまつな	【わかめスープ】	水	削り節	鶏卵	油揚げ	さやいんげん
白ワイン	木綿豆腐	【カラフルマリネ】	水	ボンレスハム	じゃがいも	ごま油
食塩	にんじん	きゅうり	【牛乳】	たまねぎ	にんじん	しょうゆ
黒こしょう	えのきたけ	ピーマン		にんじん	ごぼう	みりん
チキンブイヨン	ねぎ	赤ピーマン		パセリ	ねぎ	【もずく汁】
水	生わかめ	穀物酢		にんにく	こんにゃく	木綿豆腐
【牛乳】	しょうゆ	砂糖		角形食パン	淡色辛みそ	もずく
	食塩	食塩		オリーブ油	赤色辛みそ	ねぎ
	ごま油	黒こしょう		食塩	削り節	にんじん
	削り節	【フルーンはっこう乳】		白こしょう	水	しょうが
	水			パプリカ(粉)	【牛乳】	しょうゆ
	【牛乳】			チキンブイヨン		食塩
				水		でんぷん
				【スライスチーズ】		削り節
						水
				【牛乳】		【フローズンヨーグルト】
						【牛乳】
エネルギー 602kcal	エネルギー 617kcal	エネルギー 621kcal	エネルギー 624kcal	エネルギー 652kcal	エネルギー 611kcal	エネルギー 641kcal
たんぱく質 24.0g	たんぱく質 28.3g	たんぱく質 21.7g	たんぱく質 24.1g	たんぱく質 36.1g	たんぱく質 28.0g	たんぱく質 26.6g