

令和6年 7月給食献立表 テーマ「暑さに負けない食事」

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)行事食	8日(月)国際理解
季節のとうもろこしを味わう	牛乳について知る	韓国料理の調味料を知る	新しょうがについて知る	七夕の行事食に使われるそうめんの由来を知る	メキシコ料理タコスについて知る
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。	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、成分を均一にしてから殺菌し急速に冷却します。	ピビンバに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ごとで、米こうじ・唐辛子を原料とする発酵食品です。コチュジャンは唐辛子・ジャンは調味料を意味します。	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。しょうがは奈良時代には日本で食べられていました。	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。そうめんは見た目が天の川を連想させます。	タコスはメキシコを代表する国民食です。メキシコではとうもろこしから作られるトルティーヤと呼ばれる皮にタコスを包みます。今日は給食用に、タコスに豚肉や大豆、たまねぎ、トマト缶を入れ、スパイスをきかせアレンジしました。
【食パン】	【にんじんごはん】	【はいがごはん】	【新しょうがごはん】	【酢飯】	【はいがパン】
	はいが米		はいが米	精白米	
【イタリアンペースト】	にんじん	【ピビンバ(肉)】	新しょうが	穀物酢	【タコス】
まぐろ油漬(フレック)	油揚げ	豚肉小間	みりん	砂糖	豚肉小間
たまねぎ	いりごま(白)	ねぎ	酒	食塩	だいず(水煮)
にんじん	しょうゆ	しょうが	食塩	【五目ずしの具】	たまねぎ
トマト缶(カット)	砂糖	にんにく	だし昆布	油揚げ	トマト缶(カット)
コーン(ホール)	みりん	米サラダ油	【煮魚】	にんじん	にんにく
オリーブ油	食塩	しょうゆ	さば切身	ごぼう	米サラダ油
ケチャップ	だし昆布	酒	ねぎ	かんぴょう(乾)	ケチャップ
中濃ソース	【魚のごまみそだれ】	コチジャン	しょうが	いりごま(白)	中濃ソース
赤ワイン	メルルーサ切身	砂糖	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ
白こしょう	いりごま(白)	【ピビンバ(野菜)】	砂糖	砂糖	赤ワイン
バジル(粉)	しょうゆ	もやし	穀物酢	食塩	ケウイン
【ゆでとうもろこし】	砂糖	こまつな	みりん	みりん	白こしょう
とうもろこし	西京みそ	にんじん	酒	食塩	チリパウダー
食塩	みりん	食塩	水	水	クミン
【クリームスープ】	酒	しょうゆ	【甘酢あえ】	【すましそうめん】	【ポイルドキャベツ】
ベーコン	でんぶん	にんにく	きゅうり	そうめん	キャベツ
じゃがいも	水	ごま油	割り干しだいこん	鶏肉(小角)	【ソバ・デ・アホ】
にんじん	【からししょうゆあえ】	いりごま(白)	しょうゆ	なると	鶏卵
たまねぎ	もやし	【わかめスープ】	砂糖	にんじん	ボンレスハム
こまつな	きゅうり	木綿豆腐	穀物酢	みずな	たまねぎ
普通牛乳	しょうゆ	にんじん	食塩	しょうが	にんじん
豆乳	食塩	えのきたけ	【みそ汁】	しょうゆ	パセリ
脱脂粉乳	からし(粉)	ねぎ	木綿豆腐	食塩	にんにく
食塩	【呉汁】	生わかめ	ねぎ	酒	角形食パン
白こしょう	木綿豆腐	しょうゆ	えのきたけ	削り節	オリーブ油
米粉	だいず(水煮)	食塩	こまつな	だし昆布	食塩
チキンブイヨン	ねぎ	ごま油	淡色辛みそ	水	白こしょう
水	こまつな	削り節	赤色辛みそ	【小玉すいか】	パプリカ(粉)
【牛乳】	淡色辛みそ	水	削り節	水	チキンブイヨン
	赤色辛みそ	【牛乳】	水	【牛乳】	水
	削り節		【牛乳】		【チーズ】
	水				
	【牛乳】				【牛乳】
エネルギー 586kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 617kcal	エネルギー 600kcal	エネルギー 584kcal	エネルギー 646kcal
たんぱく質 26.4g	たんぱく質 30.9g	たんぱく質 28.3g	たんぱく質 27.4g	たんぱく質 22.8g	たんぱく質 35.2g

※物質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。

【市販のおすすめおやつ】 食品表示をよく見て選びましょう。

★生くだもの・ドライフルーツ

旬のくだものも子どもは喜びます。ドライプルーンなど、ドライフルーツは砂糖・油不使用のものがおすすめです。ビタミンや食物繊維も補給できます。

★おせんべい

油で揚げていない、材料のシンプルなものを選びましょう。

★冷凍焼きおにぎり・冷凍えだまめ

★おもち

きなこやすりごまに少量のきび糖を足してかけたり、のりを巻き、しょうゆをつけて磯辺もちにしてもおいしいです。

★パックとうもろこし

加熱済みのものが売っています。しょうゆをつけてあぶってもおいしいです。

★牛乳・乳製品

給食がない時期はおやつに牛乳やヨーグルト・チーズなどを取り入れるのも、カルシウムや塩分などのミネラルの補給によいです。チーズは牛乳・ヨーグルトに比べて油分・塩分が多いので、食品表示を見て量を決めましょう。

子どもに大人気☆旬の野菜

おやつとしてもおすすめです。



◎とうもろこし

とうもろこしが日本に伝わったのは400年くらい前です。150年ほど前から、北海道で作られるようになり、日本中に広がりました。

とうもろこしは炭水化物やビタミンB1という栄養がたくさん含まれています。炭水化物は体を動かすエネルギーのもとになります。ビタミンB1は体内の炭水化物からエネルギーを生み出すのを助け、疲労回復に役立ちます。

◎えだまめ

えだまめは緑色でやわらかい頃のだいずのよび方です。日本でいつからだいが熱す前のえだまめを食べるようになったかは、はっきりわかっていません。ゆでて食べるようになったことがわかっているのは300年くらい前です。えだについたまま売られていたので「えだまめ」と呼ばれるようになりました。

黒や茶色のえだまめもあります。

えだまめにはたんぱく質が豊富です。カリウムというミネラルや葉酸という栄養があります。食物せんいもたくさん含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を体外に排出するのに役立ちます。葉酸は新しい血を作るはたらきがあります。食物せんいはお腹のおそうじをするのに役立ちます。



令和6年 7月給食献立表 テーマ「暑さに負けない食事」

9日(火)	10日(水)	11日(木)郷土料理	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)食育の日
香辛料が食欲を増すことを知る	もやしについて知る	沖縄県の郷土料理タコライスについて知る	ちりめんじゃこについて知る	肉じゃがについて知る	きゅうりについて知る	沖縄料理チャンプルーを味わう
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、辛みのもとの唐辛子・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。	もやしは、畑で作っている作物ではなく、工場内の高温多湿にした暗所で、緑豆などの豆を水につけ発芽させて栽培されています。発芽したやわらかい芽の部分を食べています。給食では緑豆もやしを使用していますが、大豆やブラックマツペなどからも、もやしが作られます。	タコライスが沖縄で食べられるようになったのは1980年代です。メキシコ料理のタコスをごはんにのせて、サラダのようにトマトやレタスなどの野菜をのせます。給食ではアレンジをして、レタスではなくポイルドキャベツをのせて食べます。	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。	もともとはイギリスのビーフシチューが日本に伝わる過程で、赤ワインのかわりにしょうゆを使うなど試行錯誤をして作られたと言われていました。戦後に日本の家庭で食べられるようになりました。	きゅうりはインドで生まれ、3000年以上も前から作られていました。今ではハウス栽培により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。	「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちまぜ」という意味で、豆腐といろいろ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ため、うすく切り塩もみをしてから調理します。
【麦ごはん】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【黒パン】	【ご飯】	【チーズパン】	【麦ごはん】
【夏野菜のカレー】	【白身魚のチリソース】	【タコライスの具】	【コーンシチュー】	【肉じゃが】	【スパゲティマトソース】	【ゴーヤーチャンプルー】
豚肉小間 かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ トマト缶(カット) しょうが にんにく 米サラダ油 小麦粉 マーガリン カレー粉 食塩 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 水	メルルーサ(角) 凍り豆腐(角) でんぶん 米白絞油 ねぎ しょうが にんにく 米サラダ油 ケチャップ しょうゆ 砂糖 食塩 トウバンジャン 水	豚ひき肉 大豆ミート プロセスチーズ たまねぎ トマト にんにく ピーマン セロリ 米サラダ油 にんにく 米サラダ油 ケチャップ ウスターソース しょうゆ 食塩 チリパウダー パプリカ(粉)	ミートボール ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん にんじん 手亡豆水煮 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	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 米サラダ油 砂糖 みりん 酒 食塩 水 【磯香あえ】 キャベツ きざみのり しょうゆ 食塩	スパゲティ 食塩 まぐろ油漬(フレーク) むきえび 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 オリーブ油 ケチャップ 食塩 黒こしょう バジル(粉)	豚肉小間 鶏卵 もやし にんじん にがうり 食塩 にんにく 小町ふ 削り節 ごま油 しょうゆ 砂糖 酒 食塩 【きわかめスープ】 木綿豆腐 きわかめ ねぎ にんじん しょうが しょうゆ 食塩 でんぶん 削り節 水
【ごまじょうゆあえ】	【ゆで野菜】	【ポイルドキャベツ】	【わかめサラダ】	【だいずとじゃこの炒り煮】	【グリーンサラダ】	【きわかめ】
にんじん もやし いりごま(白) しょうゆ 食塩	ごま油 【中華スープ】 鶏卵 木綿豆腐 もずく たまねぎ コーン(ホール)	【もずく汁】 鶏肉(小角) 木綿豆腐 砂糖 もずく ねぎ にんじん しょうが しょうゆ 食塩	【わかめサラダ】 キャベツ きゅうり 生わかめ しょうゆ 砂糖 穀物酢 食塩 ちりめんじゃこ いりごま(白) しょうゆ 砂糖 酒 水	【だいずとじゃこの炒り煮】 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	【グリーンサラダ】 キャベツ きゅうり えだまめ(冷凍) 米サラダ油 砂糖 穀物酢 食塩 白こしょう からし(粉)	【きわかめ】 木綿豆腐 きわかめ ねぎ にんじん しょうが しょうゆ 食塩 でんぶん 削り節 水
【ブルーはっこう乳】	酒 食塩 白こしょう ごま油 でんぶん チキンブイヨン 水	【牛乳】 削り節 水	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【まぐろの油みそ】 まぐろ油漬(フレーク) しょうが 米サラダ油 含蜜糖 砂糖 赤色辛みそ みりん 酒 水
エネルギー 617kcal たんぱく質 21.8g	エネルギー 614kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 581kcal たんぱく質 29.8g	エネルギー 607kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 605kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 571kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 618kcal たんぱく質 23.4g

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よいです。

脳が活発にはたらく

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、栄養量の不足を防ぐ



例えば、骨も毎日作り変えられています。

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。