

令和8年度 7月給食献立表 テーマ「暑さに負けない食事」

1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)行事食	8日(水)
牛乳について知る	ちりめんじゃこについて知る	もやしについて知る	香辛料が食欲を増すことを知る	七夕に食べるそうめんについて知る	季節の食品(じゃがいも)を味わう
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、品質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。	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ため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、大豆やブラックマッペなどからも、もやしが作られます。	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。	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でき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。そうめんの製造時期は10月から4月です。製造時に時間をかけて乾燥させることで、ちょうどいい硬さの麺になります。	横浜では6月から7月ごろ、じゃがいもが収穫されます。このとれたばかりのじゃがいもを「新じゃが」と呼んでいます。水分とビタミンCを多く含んでいて、新鮮な香りがします。
					
【ぶどうパン】	【ターメリックライス】	【はいがごはん】	【はいがごはん】	【酢飯】	【黒パン】
精白米	精白米			精白米	
【夏野菜のスパゲティ】	はいが米	【白身魚のチリソース】	【夏野菜のカレー】	穀物酢	【コーンシチュー】
スパゲティ	ターメリック	メルルーサ(角)	豚肉小間	砂糖	豚肉小間
食塩	白ワイン	凍り豆腐(角)	かぼちゃ	食塩	じゃがいも
まぐろ油漬(フレーク)	【チリコンカーン】	でんぷん	たまねぎ	【五目ずしの具】	たまねぎ
たまねぎ	豚肉小間	米白絞油	なす	油揚げ	にんじん
トマト缶(カット)	だいず(水煮)	ねぎ	ズッキーニ	凍り豆腐(細)	手亡豆
トマト	たまねぎ	しょうが	トマト缶(カット)	にんじん	スイートコーン(クリーム)
なす	トマト缶(カット)	にんにく	しょうが	さやいんげん	こまつな
ズッキーニ	にんじん	米サラダ油	にんにく	かんぴょう(乾)	米サラダ油
ピーマン	にんにく	ケチャップ	米サラダ油	いりごま(白)	豆乳
にんにく	米サラダ油	しょうゆ	小麦粉	しょうゆ	脱脂粉乳
オリーブ油	小麦粉	砂糖	マーガリン	砂糖	食塩
食塩	ケチャップ	食塩	カレー粉	穀物酢	白こしょう
黒こしょう	中濃ソース	トウバンジャン	食塩	みりん	米粉
【グリーンサラダ】	しょうゆ	水	ケチャップ	食塩	水
キャベツ	赤ワイン	【ゆで野菜】	中濃ソース	水	【ひじきサラダ】
きゅうり	食塩	もやし	ウスターソース	【すましそうめん】	キャベツ
えだまめ(冷凍)	白こしょう	キャベツ	しょうゆ	そうめん	にんじん
米サラダ油	チリパウダー	食塩	水	鶏肉(小角)	ひじき
砂糖	水	ごま油	【ひじきのごま酢和え】	蒸しかまぼこ	いりごま(白)
穀物酢	【わかめサラダ】	【中華スープ】	切干しだいこん	にんじん	米サラダ油
食塩	キャベツ	鶏卵	にんじん	みずな	オリーブ油
白こしょう	生わかめ	木綿豆腐	ひじき	しょうが	しょうゆ
からし(粉)	しょうゆ	たまねぎ	いりごま(白)	しょうゆ	砂糖
【ヨーグルト】	砂糖	コーン(ホール)	しょうゆ	食塩	食塩
	穀物酢	こまつな	砂糖	酒	穀物酢
【牛乳】	ちりめんじゃこ	しょうゆ	穀物酢	削り節	からし(粉)
	ごま油	酒	食塩	だし昆布	【プロセスチーズ】
	【牛乳】	食塩	ごま油	水	
		白こしょう	【プルーンはっこう乳】	【小玉すいか】	【牛乳】
		ごま油			
		でんぷん		【牛乳】	
		ポークブイオン			
		水			
		【牛乳】			
エネルギー 601kcal	エネルギー 553kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 652kcal	エネルギー 583kcal	エネルギー 666kcal
たんぱく質 27.3g	たんぱく質 22.9g	たんぱく質 26.3g	たんぱく質 22.2g	たんぱく質 24.0g	たんぱく質 30.6g

※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きます。

【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

えだまめをゆでて食べるようになったのは300年くらい前だという記録が残っているそうです。まめ自体の色が、黒や茶色のものも売っています。えだまめには食物せんいもたくさん含まれています。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8年度 7月給食献立表 テーマ「暑さに負けない食事」

9日(木)	10日(金)	13日(月)郷土料理	14日(火)	15日(水)	16日(木)食育の日
新しょうがについて知る	季節のとうもろこしを味わう	沖縄料理チャンプルーを味わう	肉じゃがについて知る	旬のえだまめを味わう	季節のとうがンを味わう
普段食べているしょうがは、収穫してから数カ月保存されているのですが、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く、辛さが少ないのが特徴です。	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。	「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちやまぜ」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。	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、今日の肉じゃがは牛肉ではなく豚肉で作ります。	えだまめは緑色でやわらかい頃のだいずの呼び名です。枝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。えだまめにはたんぱく質やカリウムなどの無機質、葉酸などのビタミンが豊富に含まれます。葉酸は体内で新しい血を作るはたらきがあります。	「冬瓜」の旬は夏です。成分の96%が水分です。暑さに負けない栄養の一つであるビタミンCも含まれています。ビタミンCは体内の皮ふや臓器などを構成するコラーゲンを作るのを助けたり、無機質の鉄を吸収するのを助けたりする栄養素です。
					
【新しょうがごはん】	【ロールパン】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【はいがごはん】	【はいがごはん】
精白米					
新しょうが	【バーベキューソース炒め】	【ゴーヤーチャンプルー】	【肉じゃが】	【牛丼の具】	【魚のかば焼き】
みりん	豚肉小間	豚肉小間	豚肉小間	牛肉	いわし
酒	たまねぎ	鶏卵	じゃがいも	たまねぎ	でんぷん
食塩	にんじん	もやし	たまねぎ	しょうが	米白絞油
だし昆布	ピーマン	にんじん	にんじん	米サラダ油	しょうゆ
【煮魚】	にんにく	にがうり	しらたき	しょうゆ	砂糖
さば切身	米サラダ油	食塩	米サラダ油	砂糖	みりん
ねぎ	ケチャップ	にんにく	しょうゆ	みりん	でんぷん
しょうが	ウスターソース	小町ふ	砂糖	酒	水
しょうゆ	しょうゆ	削り節	みりん	【ゆでえだまめ】	【ごまじょうゆあえ】
砂糖	砂糖	ごま油	酒	えだまめ	キャベツ
穀物酢	食塩	しょうゆ	食塩	食塩	いりごま(白)
みりん	白こしょう	砂糖	水	【かきたま汁】	しょうゆ
酒	でんぷん	酒	【梅肉あえ】	鶏卵	食塩
水	【ゆでとうもろこし】	食塩	キャベツ	木綿豆腐	【とうがんのすまし汁】
【甘酢あえ】	とうもろこし	【くきわかめスープ】	きゅうり	ねぎ	鶏肉(小角)
きゅうり	食塩	木綿豆腐	梅干し ペースト	こまつな	とうがん
切干しだいこん	【パスタスープ】	くきわかめ	しょうゆ	えのきたけ	ねぎ
しょうゆ	豚肉小間	ねぎ	みりん	しょうゆ	にんじん
砂糖	じゃがいも	にんじん	食塩	食塩	しょうが
穀物酢	たまねぎ	しょうが	【だいずとじゃこの炒り煮】	でんぷん	しょうゆ
食塩	キャベツ	しょうゆ	だいず(水煮)	削り節	食塩
【みそ汁】	マカロニ(シェル)	食塩	ちりめんじゃこ	だし昆布	削り節
木綿豆腐	パセリ(乾)	でんぷん	いりごま(白)	水	水
ねぎ	食塩	削り節	米サラダ油	【牛乳】	【牛乳】
えのきたけ	黒こしょう	水	しょうゆ		
こまつな	ポークブイヨン	【まぐろの油みそ】	砂糖		
淡色辛みそ	水	まぐろ油漬(フレーク)	酒		
赤色辛みそ	【牛乳】	しょうが	水		
削り節		米サラダ油	【牛乳】		
水		含蜜糖			
【牛乳】		砂糖			
		赤色辛みそ			
		みりん			
		酒			
		水			
		【牛乳】			
エネルギー 596kcal	エネルギー 598kcal	エネルギー 618kcal	エネルギー 582kcal	エネルギー 640kcal	エネルギー 570kcal
たんぱく質 27.3g	たんぱく質 25.6g	たんぱく質 28.4g	たんぱく質 24.0g	たんぱく質 29.0g	たんぱく質 24.8g

※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きます。

朝ごはんの役割について

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、集中力が上がるということがわかっています。主食・主菜に加え、汁物も食べることで、自然と水分・塩分をとることができ、熱中症の予防になります。

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

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、朝食からも栄養をとることが大切です。