

今月の献立の目標

夏の食事について考えよう

行事食

7月7日(月)は七夕の行事食です。



食育の日の献立

毎月19日の「食育の日」は県産食材を使った献立「ふるさとくまさんデー」ですが、7月は17日(木)に実施します!

南関揚げ井 牛乳 野菜のレモンあえ
ふしそめん汁 熊本県産トマトゼリー

毎月給食で使う旬の食材

枝豆 オクラ なす ピーマン
きゅうり ゴーヤ かぼちゃ

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	火	夏野菜カレー	牛乳	マカロニサラダ 一食ヨーグルト	牛肉 牛乳 豚レバーチップ チキンハム ヨーグルト	米 麦 油 マカロニ 砂糖	たまねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン トマト しょうが キャベツ	763 24.7	今日の夏野菜カレーにはかぼちゃ、なす、トマト、ピーマンが入っています。夏野菜には、体の余分な熱を冷まし調節する働きがあります。暑い夏を乗り切るために、ぜひ食べたい食品ですね。
2	水	白ごはん	牛乳	ビーンズサラダ ぶちまるバーグ和風ソース 塩豚汁	牛乳 ミックスビーンズ ぶちまるバーグ 厚揚げ 豚肉	米 砂糖 油 でんぶん	キャベツ きゅうり コーン 大根 しょうが たまねぎ もやし 人参 しめじ	756 29.4	ぶちまるバーグは熊本県産大麦を使用したハンバーグで、ぶちぶちした食感が特徴です。この商品が出来上がるまでに1年半かかったそうです。大麦を使用することで、一般的なハンバーグよりも食物繊維を多く摂取することができます。
3	木	黒糖パン	牛乳	ポテトのミートソース焼き にんじんサラダ コンソメスープ	牛乳 牛肉 豚肉 ミックスチーズ 豚レバーチップ ツナ	黒糖パン じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり しめじ こまつな	755 31.0	ツナはまぐろやかツオの加工品で缶詰やレトルトパックにして売られています。使いやすいように加工されているので、手軽に魚を摂取することができます。サラダや炒め物など様々な料理にそのまま使うことができます。
4	金	麦ご飯	牛乳	大豆のお肉とかぼちゃの煮物 あじフィーレフライ かりかりあえ	牛乳 ソイミート 厚揚げ 鶏肉 あじフィーレフライ	米 麦 油 じゃがいも こんにやく ごま ごま油 砂糖	かぼちゃ 人参 いんげん つぼ漬 きゅうり	769 27.4	今日は煮物に一部ソイミート(大豆のお肉)を使いました。見た目や食感をお肉のように加工してある食品です。お肉と比べて低カロリーかつ低脂肪である点が特徴です。大豆が苦手な人も食べやすいと思います。
7	月	わかめご飯 七夕☆彗	牛乳	星型ハンバーグ きゅうりのサラダ 魚そうめん汁	牛乳 ハンバーグ 錦糸卵 とりさきまちゃん わかめ 星型チーズ 魚そうめん	米 麦 砂糖 すりごま ごま	きゅうり 人参 むぎ枝豆 たまねぎ えのきたけ ねぎ	704 28.4	七夕にそうめんを食べる風習は、中国に由来しています。中国では七夕の日に、健康に暮らせるようにとの願いを込めて、小麦粉を練った細いような食べ物「さくべい」を食べる習慣がありました。日本ではそうめんに姿を変えて広まったそうです。給食では魚そうめんにしました。
8	火	麦ご飯	牛乳	いわしの生姜煮 磯和え なすとつくねのみそ汁	牛乳 いわしの生姜煮 かまぼこ 豆腐 中華風つくね のり	米 麦 砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン なす えのきたけ	707 28.9	なすは、夏から秋が旬の野菜です。なすの紫色の色素は「ナスニン」といって、強い日差しで疲れた目を回復させたり、体を元気にしたりといった効果があります。今日はなす、とうがん、かぼちゃなどの夏野菜を使ってスープにしました。
9	水	シーチキンごはん	牛乳	ゴーヤチャンプル 夏野菜スープ 熊本県産みかんゼリー	ツナ 牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 油 熊本県産みかんゼリー	しょうが 人参 むぎ枝豆 にがうり たまねぎ キャベツ とうがん なす かぼちゃ	703 30.2	かぼちゃはどこの国からやってきた野菜でしょうか?かぼちゃはカンボジアからきた野菜です。かぼちゃは目の働きを助け、のどや鼻を強くする働きがあるため、病気を防ぐ働きがあるとされています。
10	木	熊本県産トマトパン 初登場!	牛乳	じゃがいもケチャップ煮 ししゃもフライ ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ししゃもフライ 白いんげん豆	パン 油 砂糖 マカロニ じゃがいも ごま油 ごま	しょうが なす たまねぎ 人参 キャベツ しめじ コーン きゅうり	769 30.3	ししゃもは、多くが干物として売られています。骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムのよい供給源になり、成長期にたべてほしい食品です。一般に出回っているのは、からふとししゃもという種類です。
11	金	白ごはん	牛乳	さばのカレー醤油漬け 野菜とアーモンドの和え物 けんちん汁	牛乳 さばカレー醤油漬け 豆腐	米 砂糖 アーモンド じゃがいも でんぶん	りょくとうもやし キャベツ 人参 きゅうり ねぎ 大根 ごぼう 乾しいたけ	760 29.2	豆腐は大豆、ニガリ、水からできています。ニガリというのは、海水からつくる液体のこと。だから、カルシウムやマグネシウムといった海のミネラルが多く、骨や歯を強くする効果があります。
14	月	ひじきごはん	牛乳	わかめスープ 卵焼き チーズ入りコールスローサラダ	油揚げ 牛乳 豆腐 お野菜つみれ 厚焼卵 チーズ ひじき わかめ	米 砂糖 油 つきこんにやく ごま油 ごま	人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ たまねぎ コーン きゅうり	704 25.6	「コールスロー」とは、キャベツを千切りや、みじん切りにして作るサラダです。オランダ語で「コール」はキャベツの意味、「スロー」はサラダの意味です。キャベツには、風邪予防になるビタミンもたくさん含まれています。
15	火	麦ご飯	牛乳	カレー肉じゃが ゴーヤのツナあえ いりこの佃煮	牛乳 牛肉 厚揚げ かえりいりこ ツナ 青のり	米 麦 砂糖 じゃがいも つきこんにやく ごま油 ごま	たまねぎ 人参 いんげん にがうり りょくとうもやし キャベツ	706 27.7	ゴーヤの苦み成分は「モモルデシン」といって、胃腸の状態を整え、夏バテを予防する効果があります。給食では一度ゆでて苦みを減らし、食べやすく調理しています。
16	水	ミルクパン	牛乳	ナスとひき肉のスパゲティ かみんこサラダ	牛乳 牛肉 ベーコン 豚レバーチップ ハム さきいか	ミルクパン いりごま スパゲティ 油	なす たまねぎ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり	803 29.4	今日はスパゲティに今が旬のなすを使いました。なすが苦手な人もスパゲティに入ると食べやすいですね。苦手な食べ物こそ体が必要としている栄養がたくさん含まれています。苦手な食べ物は少しの量を繰り返し食べることで克服できることもありますので、是非食べてみてください。
17	木	南関揚げ井 ふるさとくまさんデー	牛乳	野菜のレモンあえ ふしそめん汁 熊本県産トマトゼリー	鶏肉 卵 南関あげ 牛乳 かまぼこ	油 砂糖 でんぶん ふしそめん 米 トマトゼリー	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり	782 30.1	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員会からの放送をよく聞いてください。

献立は都合により変更になる場合がございますが、ご了承ください。

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわく前に

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

★県産トマトを使用した新規開発品が給食に登場!

八代産はちべえトマトピューレを使用!

【熊本県産トマトパン】

八代産はちべえトマトピューレと県産みかん果汁を使用!

【熊本県産トマトゼリー】

令和6年8月7日、熊本県教育委員会、熊本県農林水産部流通アグリビジネス課および熊本県学校給食会の三者で「学校給食における県産食材開発推進に係る連携協定」が締結されました。会議の協議を重ね、ついに県産トマトを使用した新規開発品が完成しました!

夏バテしない食生活!

暑さが増してくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体が慣れないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまふことをいいます。

- *冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!**
これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物について手が出てしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。
- *たんぱく質を必ずとりましょう!**
暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。
- *香辛料を上手に使って食欲増進**
食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。

からだの中の熱を外に出そう

基本は早寝・早起き・朝ご飯!

主食・主菜・副菜・汁物をそろえた
バランスの良い食事を心がけよう!

しっかりと食べて
夏ばてを予防!