



## 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(火)は七夕の行事食です。  
・7月13日(月)は5月実施した  
給食準備クラマッチで1位だった  
2-3のリクエスト給食です。

## 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15日(水)に実施します!

## 毎月給食で使う旬の食材

枝豆 太刀魚 なす ピーマン  
きゅうり ゴーヤ かぼちゃ

南関揚げ井 牛乳  
野菜のレモンあえ ふしそめん汁

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	水	夏野菜カレー	牛乳	ししゃもフライ マカロニサラダ	牛肉 牛乳 豚レバーチップ 水煮大豆 チキンハム ししゃもフライ	米 油 マカロニ	たまねぎ 人参 トマト かぼちゃ なす ピーマン しょうが キャベツ	846 28.3	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、カルシウムのよい補給源になり、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。
2	木	高菜丼	牛乳	ゴーヤチャンプル 夏野菜のスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ソイミート	米 油 ごま 砂糖 ごま油	にがうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 乾しいたけ しょうが なす コーン たかな漬 ズッキーニ かぼちゃ	776 33.3	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。
3	金	麦ご飯	牛乳	太刀魚フライ かりかりあえ 大豆のお肉とかぼちゃの煮物	牛乳 ソイミート 厚揚げ 鶏肉 太刀魚フライ 昆布	米 麦 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま ごま油	かぼちゃ 人参 いんげん つぼ漬 きゅうり	807 24.8	今日は煮物に一部ソイミート(大豆のお肉)を使用しました。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。
6	月	白ごはん	牛乳	さば生姜煮 磯和え なすとつくねのみそ汁	牛乳 さばの生姜煮 豆腐 かまぼこ 中華風つくね のり	米 砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 なす 玉ねぎ コーン えのきたけ ねぎ	725 29.1	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」といい、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。今日はなすが苦手な人も食べやすいようにつくねのみそ汁にしました。
7	火	わかめご飯 七夕☆	牛乳	ぶちまるバーグ和風ソース きゅうりのサラダ 魚そうめん汁 七夕ゼリー	牛乳 とりささみちゃんく わかめ チーズ ぶちまるバーグ	米 麦 砂糖 ごま 魚そうめん でんぶん	きゅうり 大根 たまねぎ 枝豆むき身 ねぎ	750 27.8	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、小麦粉を練った縄のような食べ物「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	水	麦ご飯	牛乳	カレー肉じゃが ゴーヤのツナあえ 一食のりひじき佃煮	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ かつお節	米 麦 砂糖 こんにやく 油 ごま油 じゃがいも	たまねぎ 人参 もやし いんげん にがうり キャベツ	709 26.0	ゴーヤの苦み成分は「モルデルシン」といい、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。
9	木	野菜チャーハン	牛乳	春巻き ドレッシングサラダ 卵スープ	牛乳 春巻き ベーコン 白いんげん豆 卵	油 米 ごま油 でんぶん	人参 たまねぎ いんげん キャベツ ねぎ きゅうり コーン ブロッコリー	745 21.7	きゅうりの表面には小さいトゲがたくさんあることを知っていますか。これは虫や鳥に食べられないように実を守るためと言われています。きゅうりは95%が水分で、夏場の水分補給にぴったりのお野菜です。
10	金	米粉パン	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 チーズ 豚レバーチップ ツナ	ココアパン じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ 人参 しめじ きゅうり 小松菜 もやし キャベツ コーン	775 32.0	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。
13	月	白ごはん 給食クラスマッチ1位 2-3 リクエスト給食	牛乳	みそカツ パンサンサー 塩豚汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ローストンカツ	米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま	きゅうり 人参 ねぎ しょうが たまねぎ しめじ もやし キャベツ	792 27.9	今日は5月の給食準備クラスマッチで1位だった2年3組のリクエスト給食(みそカツ、パンサンサー)です。みんなが楽しんで食べられる給食にしたそうです。2年3組のクラスではどのクラスより早く給食を食べることを心がけているとのことでした。リクエスト給食を食べて楽しい給食時間にして下さいね。
14	金	ひじきごはん	牛乳	卵焼き ビーンズサラダ わかめスープ	油揚げ 牛乳 豆腐 ひじき つみれ 厚焼卵 わかめ ミックスビーンズ チーズ	米 砂糖 油 つきこんにやく	にんじん コーン きゅうり 乾しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ	715 28.2	ビーンズサラダには3種類の豆が入っています。白い大きい豆は大福豆(おおふくまめ)、あずき色の豆は金時豆、そして大豆です。日本ではお米とともに古くから大切に食べられてきた食品です。豆類には日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでいます。
15	水	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	鶏肉 いり卵 南関あげ 牛乳 かまぼこ	米 油 砂糖 ふしそめん でんぶん	人参 たまねぎ 小松菜 ねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	708 24.8	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。
16	木	ミルクパン	牛乳	ナスとひき肉のスパゲティ いかのかみこサラダ 一食ヨーグルト	牛乳 牛肉 ベーコン 豚レバーチップ さきいか ヨーグルト	ミルクパン 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	848 31.2	今日は1学期最後の給食です。長い休みが入ると生活リズムがみだれがちになります。生活リズムのみだれは体調不良にもつながります。元気に楽しく充実した夏休みを過ごすために早寝早起きを心がけ、朝、昼、夕をきちんと食べるようにしましょう。

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、は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バてが心配です。熱中症や夏バ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。

### 夏を元気にすごすための 夏バて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## 夏休みも規則正しい食生活をしよう!

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!



朝ごはんは一日のはじめに食べる大切な食事です!

朝食は主食+汁物+1品(たんぱく質)がおススメ!

### 朝たんぱくのメリット!

朝で3つのスイッチオン



体のスイッチ



脳のスイッチ



おなかのスイッチ

- ①朝食にたんぱく質摂取が多いと筋肉量が多くなる
- ②朝食にたんぱく質を摂取すると、体温がより上昇し、活動が活発になる。
- ③朝食にたんぱく質を摂取すると、夜の良質な睡眠につながる。

その他、たんぱく質は筋肉の材料だけでなく、「ホルモン」「酵素」「抗体」の材料となり、集中力、記憶力、心もつくりまします♡