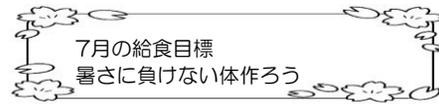


# 7月 きゅうしょくたより



給食献立予定表

ひ に ち	よう び	おもなさいりょう				そのた ちょうみりょう	ひとくちメモ	
		こんだてめい (ごはん1回 パン3回)	おもにからだを つくるものになる	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだのちようしを ととのえるものになる			
1	月	タコライス	ふたにく だいす チーズ	こめ あぶら さとう	たまねぎ トマト にんにく キャベツ	トマトクチャップ コンソメ しお	シークワーサーはミカン科の柑橘類です。沖縄の方言では「シー」は「酢」、クワースンは「食わせる」の意味で、「シークワーサー」とは、「酢食わし」という意味になります。果実は小粒で、酸味が強く、未熟の果実の果汁が調味料やジュースとして利用されます。日本では沖縄県が特産でよく栽培されており、レモンの代わりに果汁を使っています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				647 24.8	
		もずくスープ	たまご もずく いとたまほこ		にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ しお コンソメ	16.1 2.7	
		シークワーサーゼリー		さとう	シークワーサー			
2	火	ゆうきさいばいまいごはん		こめ			日本の肉じゃがは、ほくほくのじゃが芋と肉を砂糖としょう油で甘辛く味付けした料理です。それに対して韓国風肉じゃがは、にんにくやコチュジャンを使って、香り豊かに、甘辛く仕上げた肉じゃがです。コチュジャンはもち米の麹と唐辛子の粉などで作る韓国の発酵調味料です。豆板醬に比べて甘めです。肉じゃがに使う肉は、牛肉や豚肉など家庭によって異なりますが、鶏肉や挽き肉などでも作ります。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				622 22.3 14.7 2.3	
		てつく 手作りじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ	さとう ごま		しょうゆ みりん		
		かんこくふう肉じゃが	ふたにく	あぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ	しょうゆ		
3	水	ごはん		こめ			ひじきには、骨や歯を丈夫にしたり、イライラを抑えてくれるカルシウムがたくさん含まれています。ひじきを15グラム食べただけで、200ml牛乳1本分のカルシウムをとることができるほどです。また、貧血の予防に効果的な鉄や、おなかの中のお掃除をしてくれる食物繊維もたくさん含んでいます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				616 27.0 15.7 2.2	
		マスのだしづけやき	マス	さとう		しお しょうゆ かつおぶし		
		ひじきののもの	ひじき だいす	あぶらあげ さとう	にんじん	しょうゆ みりん		
	こんさい汁	みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん しめじ ねぎ				
4	木	<b>たなばたこんだて</b>						7月7日は七夕です。七夕の行事は平安時代から続いており、天の川の両側にある織り姫と彦星が1年に一度、七夕に出会うという伝説があります。昔は織り姫のために糸や針などをお供えしていましたが、江戸時代からは天の川をイメージして、「そうめんや冷やし麦」がお供えされるようになりました。七夕のゼリーには何が入っているか、楽しみにふたを開けてください。
		ゆうきさいばいまいごはん		こめ			678 23.6 16.5 2.1	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		わふうハンバーグ	ふたにく とりにく	さとう でんぷん	だいこん	しょうゆ みりん		
		ごまあえ		さとう ごま	ごまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん		
		そうめん汁	なると	そうめん	にんじん しいたけ たまねぎ オクラ	しょうゆ しお		
		たなばたゼリー		さとう	ぶどう			
5	金	コロッケサンド (まるコッパン)	ふたにく	コッパン じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ	しお ソース	ワンタンとは、小麦粉で作ったすい皮のことを言い、中国料理のひとつです。また、「ワンタン」は、「雲」を「呑む」という漢字を書きます。スープに浮かんだ白いワンタンが、大空にうかんだ雲に見えるため、このような字を書くようになったと言われています。中国の北の方ではぎょうざを食べ、南の方ではワンタンを食べていましたが、今では中国全土で食べられています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				675 22.4 24.9 3.2	
		ゆでやさいサラダ			キャベツ きゅうり コーン	しおちゅうかドレッシング		
		ワンタンスープ	ふたにく	あぶら ワンタン	しいたけ にんじん もやし にら ねぎ	しょうゆ しお ちゅうかあじ		
8	月	<b>わしょくのひ</b>						南蛮漬は、魚などを油で揚げて、ねぎや唐辛子と一緒に酢に漬けた料理のことです。日本では、昔、ポルトガルやスペインを南蛮と呼んでいました。南蛮という言葉は、料理にも使われ、唐辛子やねぎ、油を使った新しい料理方法を、外国を意味する言葉で表したそうです。今日は、あじを油で揚げて、玉葱と唐辛子を使った南蛮漬のたれにつけました。食べやすいように辛さは控えめに味付けしています。
		えだまめごはん		こめ ごま	えだまめ あおな	かつおぶし	654 27.8 20.4 2.8	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		アジのなんばん漬	アジ	あぶら こめこ さとう	たまねぎ	しお さけ しょうゆ す とうがらし		
		きゅうりのこんぶあえ	しおこんぶ		キャベツ きゅうり	しお		
	にらととうふのかきたま汁	とうふ たまご	でんぷん	にんじん しいたけ にら	しょうゆ しお			
9	火	ごはん		こめ			「やっこ」とは食材を大きく四角に切るという意味があります。江戸時代に武家に仕えた物の中で、身分の低い「やっこ」と呼ばれる者たちが着ていた着物の柄が四角だったため、それを連想させる四角い豆腐を「やっこ」とよんだそうです。豆腐本来の味が楽しめる「ひややっこ」ですが、薬味を足すことによって、いろいろな味や栄養がアップされます。例えば鰹節をかけると、ビタミンDが増えてカルシウムの吸収率がアップします。また生姜は血行を良くし、ねぎは血液をサラサラにしてくれます。そのほか、オクラや納豆のネバネバ食品をかける人もいます。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				660 26.9 21.1 2.3	
		ひ 冷ややっこ	とうふ	さとう		しょうゆ しお す		
		ホイコーロー	ふたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん きくらげ ビーマン	しょうゆ オイスターソース テンメンジャン		
		とうもろこしスープ	たまご	あぶら でんぷん	とうもろこし ほうろんそう ねぎ しょうが	しょうゆ しお		
10	水	ごはん		こめ			「インド煮」って初めて聞く人も多いかもしれませんが、実は、50年ほどまえ、かぬまし きゅうしよく えいようし にんじん しょうが けつそう よ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629 22.4 15.3 2.6	
		インド煮	ふたにく さつまあげ	じゃがいも あぶら さとう こんにゃく	にんじん たまねぎ	しょうゆ ウスターソース トマトクチャップ		
		のりあえ	のり		ごまつな もやし	しょうゆ みりん		
		とうふとわかめのみそ汁	とうふ みそ わかめ		にんじん しめじ ねぎ			

11	木	おさかな丼	ツナ	こめ しらす さとう こめ	しょうが にんじん えだまめ	しょうゆ	<p>きょう 今日「ツナ」についてのお話です。ツナは「まぐろ」や「かつお」から作られています。スーパーでは、缶詰やレトルトパックなどで売られていますね。ツナは食感が鶏肉に近いので、魚が苦手な人でも食べやすく、手軽に料理に取り入れることができます。また、たんぱく質がたくさん含まれているため、筋肉などを作るのに大切な働きをしてくれます。</p>	645 22.6 19.8 2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かいそうサラダ	かいそう		キャベツ にんじん コーン	わふうドレッシング		
		じゃがいものみそ汁	みそ あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ さやえんどう			
<b>オリンピック・フランスりょうりこんだて</b>								
12	金	メープルトースト	ぎゅうにゅう	しよくばん さとう メープルシロップ だっしふんにゅう			<p>7月26日から、パリオリンピック2024が開催されます。東京オリンピックから3年、あつという間でしたね。今日は、オリンピックの開催地、フランスのりょうり料理です。ラタトゥイユはニース地方の夏野菜をにこんだりょうり料理です。今日はオムレツにかけました。ジュリエンスープはフランス語で、スープの「ジュリエヌ」とは、フランス語で野菜のせん切りのことを言います。ジュリエンスープは、せん切りにしたキャベツやニンジン、たまねぎなどの野菜がたっぷり入ったコンソメスープです。</p>	683 21.7 23.6 2.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		オムレツラタトゥイユソースかけ	たまご	あぶら さとう	たまねぎ なす スズキニ にんじん ピーマン トマト	しお しょうゆ コンソメ		
		ジュリエンスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	しお しょうゆ コンソメ		
		ブラマンジェデザート	とうにゅう	こめこ さとう	いちご			
16	火	むぎごはん		こめ むぎ			<p>夏野菜とは夏に収穫される野菜で、きゅうりやなす、トマト、ピーマン、オクラ、かぼちゃ、とうもろこしなどがあります。カロテンやビタミンCなどの栄養がたくさん入っていて、夏バテを防ぐ効果があります。きゅうりやトマトは、そのまま食べられるので、夏の暑い体を冷やしてくれる効果もあります。</p>	703 21.9 19.1 2.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		なつやさいカレー	ふたにく	あぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト えだまめ	カレーフレーク ウスターソース トマトクチャップ		
		くきわかめサラダ	くきわかめ		キャベツ にんじん コーン	わふうドレッシング		
		れいとうみかん			みかん			
17	水	ごはん		こめ			<p>ヤンニョムチキンとは、コチュジャン、にんにく、砂糖、その他の香辛料から作る甘いソース（ヤンニョム）で味付けされた韓国のフライドチキンの一種です。1980年代に韓国中でブームになり、今ではファストフードやお酒のおつまみとして定番になっています。老若男女問わず人気があり、韓国ではよく食べられています。</p>	638 24.4 16.8 2.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ヤンニョムチキン	とりにく	あぶら ごまあぶら ごま でんぶん さとう	ねぎ	しょうゆ コチュジャン トマトクチャップ		
		かんこくふうのりあえ	のり		ごまつな にんじん もやし	かんこくナムドルドレッシング		
		はるさめスープ		はるさめ	にんじん たまねぎ だけのこ しいだけ いら	しょうゆ しお ちゅうあじ		
18	木	パエリア	とりにく ウィンナー いかに	こめ あぶら	たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく	しお コンソメ ターメリック	<p>パエリアは、スペインのバレンシア地方で生まれた料理です。パエリアとは、バレンシア語でフライパンという意味で、今ではスペインを代表する料理です。フライパンのような丸くて浅い専用の鍋を使い、肉、魚介類、野菜などの具と米をサフランという香辛料で黄色く色づけた炊き込みご飯です。給食では、ターメリックで色をつけて、鶏肉やイカ、ウィンナーでうまみを出しています。</p>	634 21.5 18.6 2.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		こんにゃくサラダ		こんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり	わふうドレッシング		
		クリームスープ	ベーコン なまクリーム		にんじん たまねぎ かぼちゃ	シチュールウ しお コンソメ		
		ソーダアイス		さとう	りんご ライム			
19	金	こめパン		こめパン			<p>じゃじゃ麺は、終戦後の岩手県盛岡市で生まれました。中国に住んでいた日本人が、ジャージャー麺をもとに、日本人の味覚に合うようにアレンジを繰り返して、完成させました。じゃじゃ麺用の麺は、中華麺と違い、平たいうどんのような麺を使います。上にかける肉味噌は、挽肉に生姜やにんにくを入れて、だけのこなどの野菜も入れます。味付けは、八丁味噌を使うのが特徴で、しょうゆ、酒などを混ぜて肉味噌を作ります。</p>	620 28.6 19.7 2.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		じゃじゃめん	はつちようみそ ぶたにく	うどん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	だけのこ ねぎ しょうが にん にく			
		すまし汁	なると とうふ		にんじん えのきたけ チンゲンサイ	しょうゆ しお		

※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

基準エネルギー	650kcal	7月平均エネルギー	650kcal
基準たんぱく質	26.8g	7月平均たんぱく質	24.1g
基準脂肪	18.1g	7月平均脂肪	18.7g
基準塩分	2.0g	7月平均塩分	2.4g



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



なつ えいようそ おお ふく た もの

**夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物**

<p><b>ビタミンB1</b></p> <p>ぶたにく げんまい はいがまい だいす 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>やさい くだもの るい 野菜、果物、いも類など</p>
--	--