



7月 こんだてよていひょう 2022

水上村学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
1	金	湯山小中	むぎごはん	牛乳	あげギョウザ もやしのちゅうかあえ サンラータン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご こんぶ とうふ ぶたにく	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ しいたけ ねぎ キャベツ ニラ	小 598 中 758	19.7 23.8	「酸辣湯」は中華料理のひとつで「スーラータン」とも呼びます。野菜の代わりに漬物や香辛料を入れたのが始まりで、酸っぱ辛い味付けが特徴のスープです。
2	土										
3	日										
4	月		むぎごはん	牛乳	とりにくのレモンしょうゆやき きゅうりのちゅうかあえ だんごじる	こめ むぎ さとう しらたまこ こむぎこ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	レモン きゅうり もやし ごぼう しょうが にんじん ねぎ しいたけ	小 676 中 817	27.6 32.2	きゅうりの約95%は水分でできています。また、ビタミンCやカリウムが含まれており、むくみやだるさ、疲労回復に効果的な野菜です。
5	火		むぎごはん	牛乳	きつねやき タコとキャベツのもの なつやさいのみそしる	こめ むぎ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく ひじき たまご たこ わかめ みそ	しいたけ ピーマン きゅうり かぼちゃ なす たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ	小 623 中 769	25.3 31.3	今日は「きつね焼き」です。昔から揚げ物はキツネの好物と言われ、稲荷神社ではキツネが神様の使いをしているため揚げ物をお供え物にするそうです。
6	水		ぶたキムチどん	牛乳	こぼんにくをのせてたべよう カリカリあえ にらたまじる	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	キムチ キャベツ にんじん なら たまねぎ ピーマン きゅうり ごぼう たけのこ えのきたけ	小 657 中 809	23.1 28.3	今日は「豚キムチ丼」です。豚肉に含まれるビタミンB群、キムチに含まれる辛味成分や乳酸などにより、疲労回復や免疫力アップの効果があります。
7	木		むぎごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ツナのごまダレ うおそうめんじる・たなばたゼリー	こめ むぎ こむぎこ あぶら ねりごま さとう でんぶん みずあめ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ツナ わかめ あおりのうおそうめん	キャベツ にんじん きゅうり しいたけ しめじ パインナッブル	小 580 中 740	21.8 29.0	古代中国では、七夕に素餅を食べ一年間無病息災で過ごすという風習があり、平安時代に日本に伝わり、素餅からそうめんへと変化しました。給食ではお魚から作った魚そうめんを使って汁ものになっています。
8	金		むぎごはん	牛乳	とりにくとポテトのチーズやき はなやさいサラダ かぼちゃスープ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ	たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー にんじん かぼちゃ とうもろこし	小 680 中 835	24.3 28.9	今日は「花野菜サラダ」です。ブロッコリーやカリフラワーは花の部分を食べる野菜のため、「花野菜」と呼ばれています。スポンジのような部分がすべて小さな花が集まっている部分になります。
9	土										
10	日										
11	月		むぎごはん	牛乳	ちくぜんに スタミナサラダ なつとう	こめ むぎ さといも あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく あつあげ なつとう	にんじん ごぼう れんこん たけのこ グリンピース キャベツ きゅうり えのきたけ にんにく	小 694 中 840	31.3 37.3	納豆は大豆から作られる日本の伝統的な食べ物で、ゆでた大豆を納豆菌で発酵させて作ります。納豆にはビタミンやミネラルが豊富に含まれ、みなさんの成長をサポートしてくれる食品のひとつです。
12	火		むぎごはん	牛乳	とりにくのわふうマリネ ミネストローネ れいとうみかん	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう マカロニ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす	たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ パセリ みかん	小 703 中 850	23.7 28.0	今日は「鶏肉の和風マリネ」です。油で揚げた鶏肉を冷やして、野菜のマリネ液に漬けています。暑くて食欲が落ちるこの時期にもさっぱりと食べることができる料理です。
13	水		なつやさいカレー	牛乳	こぼんにくをのせてたべよう うのはなサラダ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく おから ツナ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン きゅうり	小 657 中 811	21.0 25.7	今日は「夏野菜カレー」です。なす・かぼちゃ・トマト・ピーマンなど夏が旬の野菜がたくさん入っていますので、夏バテ予防につながります。
14	木		だいずごはん	牛乳	イカのオイスターやき おかかあえ さといものみそしる	こめ むぎ ごま さとう さといも	だいず ぎゅうにゅう いか あぶらあげ わかめ ちりめん みそ	えだまめ にんじん もやし キャベツ とうもろこし えのきたけ	小 625 中 758	29.3 34.9	イカにはタウリンという疲労回復や運動機能向上に効果的な栄養がたくさん含まれています。たんぱく質も多く、運動する人にはピッタリな食材です。
15	金		むぎごはん	牛乳	やさいコロケ にんじんサラダ コンソメスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ばんこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ウインナー ひよこまめ ツナ ぶたにく	にんじん とうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ グリンピース ねぎ	小 627 中 794	19.7 24.0	人参のオレンジ色は「カロテン」という栄養素の色です。このカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜、血管を強くして病気を予防する効果があります。また、人参には、目の健康にいいビタミンEも豊富です。
16	土										
17	日										
18	月										
海の日											
19	火		むぎごはん	牛乳	チンジャオロース ベーコンサラダ にくだんごスープ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ ピーマン たけのこ にんじん にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし チンゲンサイ きくらげ	小 615 中 759	22.4 27.3	今日は「ふるさとくまさんデー」です。今日はピーマンの紹介です。給食では肉と一緒にオイスターソースで炒めた「チンジャオロース」を作りました。
20	水	小学校中止	むぎごはん	牛乳	ちりめんチヂミ もやしのナムル とうふとわかめのスープ	こめ むぎ こめこ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん たまご とうふ わかめ チーズ	にら キムチ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ	小 — 中 741	— 25.3	今日は「ちりめんチヂミ」です。チヂミは韓国料理のひとつで、様々な食材を溶いた小麦粉などと合わせて、平たく焼いたもので、韓国風お好み焼きとも呼ばれます。

※献立は都合により変更する場合があります。

今月の注目食材

ピーマン

ピーマンは、辛みのない唐辛子を品種改良して生まれた野菜です。フランス語で「唐辛子」を意味する「ピメント」から「ピーマン」と呼ばれるようになりました。ピーマンには、ビタミンCがレモンより多く含まれています。その他ビタミンAなどたくさんのビタミンを含んでいる、頼もしい夏野菜です。そもそも緑色のピーマンは、未熟なので苦いと言われています。ピーマンを横に切ると細胞を壊してしまい、苦みが出るので、苦みをおさえたいときは縦に切る方がオススメです。

★旬 (品種により違います)
6月～9月

★熊本県の主な産地は?
阿蘇・上益城

七夕の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

五節句とは…

1/7 人日の節句 (七草の節句) 七草がゆ	3/3 上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし ハマグリ の潮汁	5/5 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	7/7 七夕の節句 (笹の節句) そうめん	9/9 重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒 菊料理
--	---	--	---------------------------------------	---



7月給食たより

令和4年7月
水上村学校給食センター

あつ ほん ほん
暑さ本番です!

たいちょう ととの すい ぶん ほ きゅう
体調を整え、こまめな水分補給を

日を追うごとに暑くなっており、熱中症のリスクが高くなっています。熱中症を予防するには、規則正しい生活と、こまめな水分補給が肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給してください。



ねつ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



あつ ざ 暑さを避ける 涼	ひ ざ 日差しを避ける	すい ぶん えん ぶん ほ きゅう 水分・塩分補給	たい ちょう ととの 体調を整える
----------------------------	-----------------------	-------------------------------------	-----------------------------

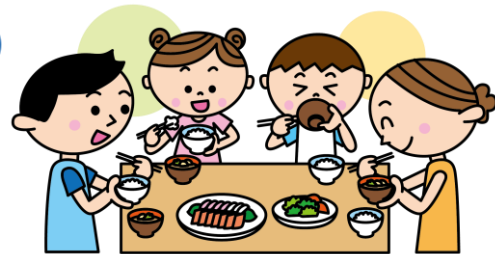
スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ	砂糖...40~80g (4~8%)
しよく えん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁...このお好みで

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日約200kcalです。

200kcal(キロカロリー)の目安

- アイスクリーム 小1個
- 板チョコレート 約1/2枚
- どら焼き 1個
- ポテトチップス 約1/2袋
- せんべい 3~4枚
- ショートケーキ 約1/2個

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で用意する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん・パン・めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	くだもの果物・乳製品 牛乳・ヨーグルト
--	--	--	-------------------------------

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるために欠かせません。カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- ほしエビ

買い物に行く	食器の準備・後片付け	野菜を洗う・皮をむく	ご飯を炊く	料理を盛り付ける
--------	------------	------------	-------	----------