



# 7月 こんだてよていひょう

2024 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項		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 7月
		前期	後期				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	月			むぎごはん		とりにくのなんばんづけ はるさめスープ だいずのこくとうりんかけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ くろざとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だいず ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン チンゲンサイ しいたけ	前期 722 後期 885	26.3 31.4	南蛮漬の南蛮とは、江戸時代の頃にヨーロッパなどの国を指す呼び方です。そのため、ピクルスなどの洋風漬物のことを南蛮漬けと呼んでいました。今日は、鶏肉を野菜と一緒に甘酸っぱいタレに漬けています。
2	火			むぎごはん		サバのみそに キャベツのごまあえ とうふのすましじる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちくわ とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん きぬさや しいたけ きくらげ もやし ねぎ	前期 602 後期 741	25.1 30.5	サバの油にはDHAやEPAなど、血液をサラサラにし、脳の働きを良くする成分が含まれています。味噌煮などの煮物だと、煮汁と一緒に栄養素も残さず食べることができます。
3	水			むぎごはん		チンジャオロース にらたまスープ いっしょくいりこ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ たまご	たまねぎ ビーマン たけのこ にんじん にんにく えのきたけ にら	前期 587 後期 709	23.3 27.2	チンジャオロースとは、肉とビーマン、タケノコを細切りにして炒めた中華料理です。チンジャオがビーマン、ローが肉、スーが細切りという意味を表しています。
4	木			むぎごはん		きつねやき カリカリあえ こまつなのみそしる	こめ むぎ でんぶん ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく ひじき たまご あつあげ みそ わかめ	しいたけ ビーマン キャベツ きゅうり ごぼう けいせいのり にんじん えのきたけ	前期 579 後期 708	23.3 28.2	今日は「きつね焼き」です。昔から油揚げ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油揚げをお供え物にするそうです。
5	金			カレーピラフ		とりとレバーのカシューナッツいため ミネストローネ	こめ むぎ オリブオイル でんぶん あぶら カシューナッツ さとう マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりむねにく レバー ウインナー だいず	にんじん たまねぎ グリンピース ビーマン キャベツ しめじ トマト	前期 672 後期 830	25.5 30.1	今日は「鶏とレバーのカシューナッツ炒め」です。レバーには、ビタミンAや鉄がたくさん含まれており、貧血を予防するはたらきがあります。
6	土											
7	日											
8	月	体験学習 6年生		むぎごはん		いわしのしょうがに もやしサラダ うおそうめんじる・たなばたゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん たなばたゼリー	ぎゅうにゅう いわし わかめ ちくわ うおそうめん	もやし キャベツ しめじ にんじん しいたけ とうもろこし	前期 612 後期 737	20.6 24.5	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していきます。
9	火	体験学習 6年生		かしわめし		ゴーヤーチャンプルー ごぼうだんごじる	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご かつおぶし とりにく ごぼう	ごぼう きぬさや にがうり にんじん もやし えのきたけ ちんげんさい	前期 607 後期 818	21.9 28.5	今日は「ゴーヤーチャンプルー」です。チャンプルーとは沖縄の方言で「混ぜこぜにした」という意味で、野菜や肉、豆腐などをお出汁で炒めた料理のことを言います。
10	水	体験学習 6年生		むぎごはん		スタミナサラダ かぼちゃのみそしる なっとう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ なっとう わかめ	にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ にんにく かぼちゃ たまねぎ ねぎ	前期 650 後期 784	27.6 32.2	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。
11	木			むぎごはん		ツナチーピーマン ごまじゃこサラダ ピーンスープ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツな たまご チーズ ちりめん ベーコン だいず だいふくめ きんときまめ	ビーマン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん グリンピース	前期 633 後期 770	25.9 31.0	「ツナチーピーマン」とはツナとチーズをピーマンに詰めてオープンで焼いた料理です。ツナとチーズ、ピーマンを合わせた名前になっています。
12	金			むぎごはん		マーボーナス パンサンサー ゴマだんご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま もちこめ あずき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご あつあげ	なす にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ きゅうり	前期 713 後期 847	21.8 25.7	「麻婆茄子」は中国、四川省の代表的な料理です。四川料理は唐辛子を使った辛い味付けが特徴で、豆板醤という調味料を用います。
13	土											
14	日											
15	月											
<b>海の日</b>												
16	火			むぎごはん		サケのみそマヨやき もやしのおひたし とうふとレタスのスープ	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう さけ あおのり 米みそ とうふ	もやし とうもろこし ねぎ しいたけ しょうが レタス にんじん	前期 578 後期 720	24.4 31.8	サケは日本で一番食べられている人気の魚です。近年では回転ずしでもマグロを抜き人気1位になっています。今日はみそマヨ味のタレをかけてオープンでこんがり焼いています。
17	水			ざつこごはん		ぶたにくのしょうがやき さっぱりキャベツ なつやさいのみそしる	こめ あぶら はちみつ むぎ あかまい くろまい きび	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ キャベツ レモン かぼちゃ なす にんじん ねぎ えのきたけ	前期 611 後期 747	23.0 27.5	雑穀米は、白米に玄米、粟、ひえ、きび、ハトムギ、大麦など数種類の雑穀を混ぜたお米のことを言います。
18	木			ナン		キーマカレー きゅうりとツナのサラダ れいとうみかん	ナン じゃがいも マヨネーズ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ツな ぶたにく だいず みかん	グリンピース にんじん たまねぎ ズッキーニ トマト きゅうり	前期 598 後期 783	25.6 32.7	ナンは、インドやパキスタンで食べられるパンです。タンドールという専用の釜につけて焼くので、伸ばした三角形の形に焼きあがるそうです。
19	金											

※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。緑色のピーマンは、未熟なので苦味が強いと言われていいます。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  
★熊本県主な産地は?  
阿蘇・上益城

たなばた ぎょうじしよく

## 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「素餅」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。

素餅とは…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。

次の5つの節句のことで、それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気など)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

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



# 7月給食だより

令和6年7月  
水上村学校給食センター

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

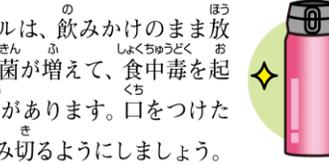
ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

## 水分補給のポイント

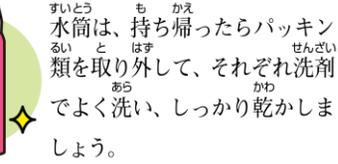
のどが潤いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人や昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### ● 選び方の基本

**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** (主に体をつくるのもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるのもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

夏休みはカルシウムが不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を意識してとるようにしましょう。

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

## ● コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食: おにぎり、そば、パン  
主菜: 冷やっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵  
副菜: サラダ、スープ、煮物

お菓子のとりすぎやバランスの偏った食事に注意しましょう!

## 料理に挑戦してみませんか?

夏休みに食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 学校のHPには給食で人気のメニューを紹介しています。ぜひお家でも作ってみてください。下のポイントを押さえて、安全に注意して行いましょう。

### 身じたくを整える

- エプロンをつける
- 三角巾をつける
- そでが長い場合はまくる
- 髪が長い人は結ぶ
- 手はせっけんできれいに洗う
- つまは短く切る
- はだしは避ける

### 包丁の持ち方・使い方

**〈包丁を持つ手〉**  
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

**〈逆の手〉**  
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。

⚠️ 包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

### 鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、火の回りに、紙やポリ袋など燃えやすい物を置かない。

火を使っているときは、そばを離れない。

換気も忘れずに。

### 食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。

こまめに手を洗う。

まな板は、よく洗って消毒する。