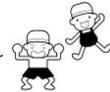


7月 きゅうしょくこんだてひょう



2021

山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎょうじょう	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)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	
1	もく	麦ごはん	麻婆豆腐 パンサンスー スイートコーン	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム みそ だいず たまご	たまねぎ にんじん ならねぎ たけのこ きくらげ なす もやし にんにく きゅうり とうもろこし	631	24.1	19.1	「スイートコーン」は、とうもろこしの中でも甘みが強い品種の総称です。鮮度が落ちると甘みが減るので新鮮なものを選び、すぐに食べない場合は加熱してから密封し、冷凍しましょう。
2	きん	麦ごはん	鯖のごま醤油かけ トマトの甘酢和え 豚汁	こめ むぎ でんぶん ごま こむぎこ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく みそ わかめ	きゅうり トマト たまねぎ しそ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	647	25.9	22.0	熊本県は、トマトの生産量が日本一で、山江村でも生産されています。トマトには「リコピン」という成分が多く、様々な病気を予防する効果があります。
5	げつ	麦ごはん	いりこの青のりあえ コールスローサラダ 野菜のカレー煮	こめ むぎ さとう バター	ぎゅうにゅう いりこ チーズ ぎゅうにく ちくわ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん	628	26.1	18.8	夏は水分が奪われます。夏野菜や果物からは、水分に加えてミネラルも補給できます。水や麦茶をこまめにとり、食事からも上手に水分補給しましょう。
6	か	玄米パン	フランスの料理 チーズハンバーグ ラタトゥイユ (ハンバーグのソース) コーンポタージュ	パン こめこ あぶら オリーブオイル パンこ バター いんげんまめ	ぎゅうにゅう とり にく ぶたにく とうふ ベーコン たまご チーズ ひじき	たまねぎ なす ブズッキーニ ピーマン セロリ にんにく コーン ホールトマト しめじ パセリ	634	29.0	25.7	「ラタトゥイユ」は、フランス南部の郷土料理です。オリーブオイルで、ニンニクと夏野菜を炒め、トマトや香草を加えて煮込みます。
7	すい	五目ずし	鯛の磯辺揚げ 糸寒天のサラダ 魚ぞうめん汁 七夕ゼリー	こめ さとう あぶら こむぎこ こめこ ごま	ぎゅうにゅう とり にく ひじき あぶらあげ マダイ かんてん たまご いとよりすみ あおのり	ほししいたけ たけのこ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ オクラ コーン	671	29.2	22.5	「七夕」は、星祭りの行事で、笹竹を立てて短冊に願い事を書いて飾り付けたり、ぞうめんを食べる風習があります。
8	もく	麦ごはん	白身魚の酢豚風 オクラのおかかあえ 中華風コーンスープ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ホキ たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ コーン たけのこ ピーマン きくらげ しょうが オクラ きゅうり ほうれんそう	606	24.9	17.0	オクラは、その形から、豆類のように茎から垂れ下がったような形で実を結びと想像しがちですが、しつは花が咲いた後、実が上に向かって茎についています。
9	きん	7月10日は納豆の日 納豆の白 麦ごはん	納豆 スタミナサラダ 夏野菜の味噌汁	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	きゅうり キャベツ きくらげ にんにく にんじん なら たまねぎ かぼちゃ なす	609	24.6	18.1	納豆は、ゆで大豆を納豆菌で発酵させて作ります。腸の調子をよくする発酵食品です。また、カルシウムの吸収をよくするビタミンKが多く含まれており、骨を丈夫にします。
12	げつ	赤米ごはん	鶏肉の照り焼き 木の実和え けんちん汁	こめ あかまい さとう さといも こんにやく アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とり にく	しょうが キャベツ ごぼう ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ	606	24.2	21.4	赤米は、日本で稲作が始まった頃に作られていた古代米です。縄文・弥生時代には、この堅い赤米や、くるみなどの木の実、草の根などが食べられていました。
13	か	米粉パン	ホキのハーブフライ レタスのサラダ ミネストローネ	パン こむぎこ マヨネーズ パンこ あぶら さとう オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ たまご チーズ ベーコン だいず	レタス にんじん きゅうり ホールトマト にんにく セロリ たまねぎ かぼちゃ しめじ	625	29.3	25.2	家庭の食卓から魚離れが進んでいます。今日は、パシルというハーブを使って、フライにします。魚をおいしく食べましょう。
14	すい	沖縄の料理 クワ ジュシー	ゴーヤーチャンプルー あおさのみそ汁 オレンジ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ こんぶ あおさ みそ たまご ベーコン かつおぶし	えだまめ にんじん えのき ほししいたけ ねぎ もやし たまねぎ にがり オレンジ	597	23.0	20.4	沖縄では、昆布やもずくなどの海藻や、豚肉をよく食べる習慣があり、長生きの秘訣といわれています。南国の味を楽しみましょう。
15	もく	麦ごはん	サケのチーズ焼き きゅうりの酢の物 かぼちゃのごまみそ煮	こめ むぎ さとう オリーブオイル じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ チーズ ちりめん わかめ とり にく あつあげ みそ	きゅうり しそ かぼちゃ たまねぎ ごぼう いんげん にんじん ほししいたけ	628	27.6	18.2	かぼちゃのワタは、種を育てるために実と種をつないでいる大切な管で、人間でいうと「へその緒」と同じです。
16	きん	ナン	キーマカレー コロコロサラダ フルーツヨーグルト	ナン バター マカロニ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶた にく ぎゅう にく ツナ だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト コーン なす しめじ あまがたらがらしょうが にんにく きゅうり バイン パナナ みかん	602	25.0	23.1	インドのナンは、タンドールという窯の内側にはり付けて焼かれます。実はインドの人が日常的に食べることはなく、高級料理店で食べるものだそうです。
19	げつ	くまさんデー 五穀ごはん	茄子のみそ炒め オクラの梅ドレッシング和え かきたま汁	こめ むぎ あかまい あぶら くろまい きび さとう ごま あわ ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あぶら あげ ぶた にく とうふ たまご みそ わかめ	たまねぎ あまがたらがらしょうが なす にんじん しょうが きゅうり うめしほ レタス えのき ねぎ	597	23.5	20.4	なすは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。体を内側から冷やす働きがあり、紫色の色素「アントシアニン」は、がんを予防する効果が期待されています。
20	か	ミルクパン (小)	春巻き 冷やし中華 フルーツポンチ	パン ちゅうかめん さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ しらたまだんご	ぎゅうにゅう とり にく ぶた にく たまご	ほししいたけ きゅうり にんじん もやし しょうが トマト バイン みかん レモン	659	23.3	23.3	冷やし中華は、黄・赤・緑の食材をそろえて食べられる料理なので、夏休みのランチにおすすめです。食生活に気をつけて、暑い夏も元気に過ごしてください。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

こんげつ きゅうしょく(めい)ひょう
今月の給食目標

「すきらいせず、なんでもたべよう」



いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも、何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

丈夫な骨や歯をつくらう！

カルシウムは、人間の体内でもっとも多い無機質で、体重の1~2%くらいあるといわれています。そのうちの約99%は骨と歯にあります。丈夫な骨と歯をつくるためには、たくさんカルシウムが必要なので、食事からしっかりととりましょう。そのほかに、適度な運動や十分な睡眠をとることも大切です。健康な骨や歯をつくる生活習慣を心がけてみましょう。

Q. カルシウムはどんな働きをするの？

A. 骨や歯をつくったり神経の伝達や筋肉の収縮などに役立ったりしています。

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせません。そのほかにも、神経の伝達を正常に保ったり、筋肉の収縮に役立ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にもかかわっています。

カルシウムが多い食品



カルシウムは、牛乳や乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどに多く含まれています。

カルシウムの吸収をアップさせる栄養素は？



カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そこで、なるべくカルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。カルシウムの吸収を高める栄養素は、ビタミンDやビタミンK、たんぱく質などです。ビタミンDは魚やきのこ類に、ビタミンKは納豆や青菜などに多く含まれています。

