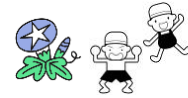


7月 きゅうしょくこんだてひょう



2022
山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう			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	きん	麦ごはん	いりこの青のりあえ ピーフンサラダ かぼちゃのごまみそ煮	こめ むぎ さとう ピーフン バター ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いりこ ハム とりにく あつあげ みそ あおりの	きゅうり キャベツ きくらげ にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう かぼちゃ いんげん しそ	587	23.6	17.3	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「八その緒」と同じです。
4	げつ	麦ごはん	親子丼 切り干し大根の酢の物 メロン	こめ むぎ でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ちりめん	きゅうり キャベツ ほししいたけ しそ にんじん きりほしだいこん ねぎ たけのこ たまねぎ メロン	556	23.1	15.1	吉村さんのメロンです。メロンは、収穫から3日目～7日目食べごろ。下の部分を親指で押してやわらかさを確認します。
5	か	フランスの料理 玄米パン	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 さとう オリーブオイル パンこ バター じゃがいも	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 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	615	28.4	26.9	「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。
6	すい	麦ごはん	揚げぎょうざ オクラの梅ドレッシング和え タイピーエン	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ えび うずらのたまご	オクラ きゅうり にんじん うめぼし たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ	597	21.6	21.6	熊本に来ていた中国の人が、ふかひれの代わりに春雨を、燕の巣の代わりに油で揚げたゆで卵を入れて作った料理がタイピーエンです。
7	もく	五目ずし	魚の磯辺揚げ 糸寒天のサラダ 魚そうめん汁 セタゼリー	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 あじ かんてん たまご いとよりすりみ あおりの	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 しそ しめじ たまねぎ オクラ コーン	☆ 602	26.7	19.6	「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、そうめんを食べる風習があります。
8	きん	7月10日は 納豆の日 麦ごはん	納豆 フィッシュサラダ 夏野菜の豚汁	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく あぶらあげ みそ ホキ	きゅうり レタス トマト にんにく ねぎ たまねぎ かぼちゃ なす	588	24.7	19.8	納豆は、ゆでた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。
11	げつ	沖縄の料理 クファ 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 こんが 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	598	23.9	21.6	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。
12	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	604	29.3	25.1	家庭の食卓から魚離れが進んでいます。今日は、バジ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。
13	すい	赤米ごはん	鶏肉の照り焼き 木の美和え 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 たまご	しょうが きゅうり 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	583	24.7	22.2	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、くるみなどの木の美、草の根などが食べられていました。
14	もく	麦ごはん	キーマカレー コロコロサラダ 野菜のミルクスープ	こめ むぎ パター マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ヨーグルト チーズ ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン パセリ なす しょうが にんにく コーン きゅうり トマト かぼちゃ しめじ	637	22.9	25.2	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。
15	きん	麦ごはん	さばのちろみ焼き オクラのごまサラダ なすのみそ汁	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ	オクラ きゅうり にんじん なす たまねぎ みょうが ねぎ	571	25.8	21.1	オクラは、その形から、豆類のように茎から垂れ下ったような形で実を結び、想像しがちですが、じつは花が咲いた後、実が上に向かって茎についています。
19	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 しそ にんじん もやし しょうが トマト バイン みかん レモン	654	23.4	22.7	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。
20	すい	雑穀ごはん	なすのみそ炒め 野菜いっぱいポテトサラダ 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 じゃがいも あわ マヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム ぶたにく とうふ わかめ たまご みそ ヨーグルト	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん しょうが きゅうり なす レタス えのき ねぎ	608	24.4	24.1	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。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食目標

「すききらいせず、
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。



マスクについての
きまり

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、たくさんのカルシウムが必要なため、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。



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。

◎マスクは毎日洗いましょう。

◎給食用のマスクは区別しましょう。

◎給食の際は「マスク入れ」に入れておきましょう。

