

7月 きゅうしょくこんだてひょう



2023

山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	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 ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	しほう (g)	
3	げつ	麦ごはん	春巻き 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	612	22.4	20.5	熊本に来ていた中国人が、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。
4	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 でんぶん バター ジャがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく どうふ ベーコン たまご チーズ ひじき	たまねぎ なす ブロッコリー にんじん あまながとうがらし セロリ にんにく コーン ホールトマト しめじ パセリ	608	27.6	26.7	「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。
5	すい	麦ごはん	いりこの青のりあえ ピーンサラダ かぼちゃのごまみそ煮	こめ むぎ さとう ビーフン バター ごまあぶら じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう いりこ ハム とりにく あつあげ みそ あおりのり	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	612	23.8	17.8	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。
6	もく	五目ずし	魚の天玉揚げ 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 ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ホキ かんてん いとよりすりみ あおりのり	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 しそ しめじ たまねぎ オクラ コーン	628	23.8	21.2	「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。
7	きん	麦ごはん	さばのもろみ焼き 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	593	26.1	21.4	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ぶと想像しがちですが、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。
10	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 どうふ こんぶ あおさ みそ たまご ベーコン かつおがし	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 にがうり オレンジ	598	23.9	21.6	沖縄では、昆布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。
11	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	606	29.3	25.3	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。
12	すい	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 こめこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう なつどう 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	605	25.0	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。
13	もく	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 じゃがいも こんにやく アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう どうふ 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	604	25.3	22.3	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。
14	きん	麦ごはん	キーマカレー ココロサラダ 野菜のミルクスープ	こめ むぎ バター 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 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	650	24.4	23.9	熊本県は、トマトの生産量が日本で、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。
18	か	ミルクパン(小)	焼きぎょうざ 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	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 パナナ にんじん もやし しょうが トマト バイン みかん レモン	629	24.8	23.5	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。
19	すい	ふるさとくまさんデー 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 さとう じゃがいも きび 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 どうふ 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	625	24.7	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。

ふつうのときと汗をたくさんかいたときの水分補給方法

ふつうの時の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また、飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクのようにミネラルを補給できる飲み物がおすすです。

食中毒に注意!

食中毒予防のキホン

- つけない (Illustration of hands being washed)
- ふやさない (Illustration of a girl looking at a plate)
- やっつける (Illustration of a girl cooking)

気温が高い夏は、食品について菌が増殖しやすく、食中毒の危険が高まります。石けんでしっかり手を洗う、十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。