

7月 きゅうしょくこんだてひょう



2024
山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうじゅう	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 (g)	しぼう (g)	
1	月	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 ほるさめ ごまあぶら	ぎゅうじゅう ぶたにく かまぼこ いか 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。
2	火	丸パン		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	ぎゅうじゅう 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	594	26.8	25.2	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。
3	水	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	ぎゅうじゅう 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「八その緒」と同じです。
4	木	五目ずし		きびなごのカリカリフライ 糸寒天のサラダ 魚そうめん汁・七夕ゼリー	☆ こめ さとう あぶら こめこ ごま ☆ でんぶん	ぎゅうじゅう とりにく ひじき あぶらあげ きびなご かんてん いとよりすりみ	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	☆ 588	21.4	18.8	「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。
5	金	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	ぎゅうじゅう 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	611	26.4	21.5	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。
8	月	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 こんにゃく アーモンド あぶら	ぎゅうじゅう 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	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。
9	火	フランスの料理 ソフトフランスパン		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 じゃがいも	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう 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 ツッキーニ にんじん 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	574	24.5	25.9	「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。
10	水	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	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうじゅう 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 にがうり	598	23.8	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。
11	木	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	ぎゅうじゅう 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	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。
12	金	奄美の鶏飯 (麦ごはん 鶏飯の具) 鹿児島島の料理		鶏飯のスープ グリーンサラダ さつまポテト	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうじゅう たまご とりにく かまぼこ のり	にんじん ねぎ ほししいたけ たくあん ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	622	26.2	15.0	鶏飯は、鹿児島県奄美地方の郷土料理です。鶏肉、しいたけ、錦糸卵などの具をご飯の上のせ、スープをかけて食べます。暑さで食欲のない日でも、さっぱり食べることができます。
16	火	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	ぎゅうじゅう 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	638	23.6	20.7	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。
17	水	麦ごはん		チキンカレー ココロサラダ バナナ	こめ むぎ バター マヨネーズ さつまいも あぶら	ぎゅうじゅう とりにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく コーン きゅうり トマト パナナ	643	19.9	19.5	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。
18	木	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 あぶら さとう じゃがいも きび マヨネーズ でんぶん	ぎゅうじゅう 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	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。

食中毒に注意しましょう！

食中毒予防のキホン

つけない

ふやさない

やっつける

気温が高い夏は、食品にいた菌が増殖しやすく、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。

ふつうの時の汗をたくさんかいた時の水分補給方法

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めです。