

7月給食予定献立表

令和3年

山口市立平川小学校

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1 木	ココ夏チキンカレー	鶏肉		トマト・ピーマン にんじん	たまねぎ・ズッキーニ なす	小麦粉	バター	618
	ナッツらっきょうサラダ							20.1
	福神漬け							18.4
	牛乳		牛乳					
カレーは毎月の献立に1回は上がってくるメニューですが、肉の種類や入れる野菜や具材によって、たくさんバリエーションがあります。今日は、ココナッツミルクを入れたカレーです。小麦粉とバターをいためたたくさんの香辛料を入れた手作りのルーです。								
2 金	スタミナドック	豚肉		ピーマン パプリカ	にんにく・しょうが たまねぎ・りんご	パン・片栗粉	油・ごま	611
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ・キャベツ コーン	じゃがいも		24.2
	ミニゼリー					ゼリー		22.2
	牛乳		牛乳					
スタミナドックは、揚げた豚肉にパプリカなどの野菜と一緒に給食室で作ったバーベキューソースをからめたものをパンにはさんで食べます。ソースには、にんにく・しょうが等の香辛料とすりおろしりんごが入っています。残さず食べてスタミナをつけましょう。								
5 月	ソースカツ丼	鶏肉		ピーマン・にんじん パプリカ	キャベツ・きゅうり	ごはん・パン粉	油	620
	豆腐汁	豆腐・かまぼこ 油揚げ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのき			24.1
	冷凍みかん				みかん			19.8
	牛乳		牛乳					
暑い夏を乗り切るために栄養価の高いうなぎを食べるという風習は、万葉集にもうたわれています。現在、うなぎはとても高価でなかなか手に入らないので、今日はソースカツ丼にしました。暑い夏を元気に過ごしましょう。								
6 火	チーズビビンバ	牛肉・鶏肉・赤みそ	チーズ	小松菜 にんじん	もやし	ごはん	ごま油	638
	キムチスープ	豆腐・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キムチ・たまねぎ キャベツ			23.8
	はちみつレモンゼリー					ゼリー		17.6
	牛乳		牛乳					
気温も湿度も高い日が増えてきて、熱中症にも注意が必要です。一度にたくさんではなく、少量でもこまめに何回も水分をとるように心がけましょう。また、蒸し暑さに体も疲れ気味です。食事と睡眠をしっかり取りましょう。								
7 水	豆乳パン		豆乳			パン		662
	カレースパゲティ	鶏肉		にんじん ピーマン	たまねぎ・にんにく マッシュルーム	スパゲティ		24.3
	星型ポテト・七夕ボンチ				パイン・みかん・黄桃	じゃがいも ゼリー	油	18.4
	牛乳	牛乳						
今日は七夕です。天気がよければ、夜空に天の川がきれいに見えることでしょう。給食でも、デザートに星型のナタデココをあしらったフルーツボンチがつきます。短冊に願いを書いて笹につるとつうといわれています。								
8 木	わかめごはん		わかめ			ごはん		615
	あじのきらきら南蛮	あじ	糸寒天	にんじん	たまねぎ・きゅうり	小麦粉	油	22.7
	きららみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			18.4
	牛乳		牛乳					
あじのきらきら南蛮には、南蛮漬けの具として、糸寒天が入っています。糸寒天は、ゆでると透明度が増しきらきらして見えます。また、余分な水分を吸収するので、南蛮漬けが水っぽくならずにおいしくきれいに仕上がります。								
9 金	アップルパン					アップルパン		607
	鶏肉のマーマレード煮・チーフスサラダ	鶏肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ・コーン	マーマレード じゃがいも	油	24.6
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん ちんげん菜	たまねぎ・もやし			22.7
	牛乳		牛乳					
1学期の給食もあと少しです。給食室には入り口が2カ所あって、それぞれに配膳のサンプルが置いてあります。給食当番さんは準備のとに必ずそばを通るので、どのお皿にどの料理が入るのか確認をしてクラスで配膳するように心がけましょう。								



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)



- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

12月	ごはん・しそわかめ		しそわかめ			ごはん		652
	スパイシーチキンごぼう	鶏肉		赤ピーマン・枝豆	ごぼう	片栗粉	油・ごま	24
	かきたま汁	卵・かまぼこ・豆腐		小松菜・にんじん	たまねぎ・えのき			23.7
	牛乳		牛乳					
かきたま汁は、鯉節と昆布でだしをとったすまし汁です。和食が世界無形文化遺産に登録されましたが、だしのおいしさを大切にすることも和食では大切です。だしのおいしさを味わい、和食を好きになってほしいと思います。								
13月	ガパオライス	豚肉・卵		にんじん 赤ピーマン	たまねぎ・にんにく	ごはん		649
	フォーガー	鶏肉		にんじん ちんげん菜	もやし・たまねぎ	フォー		24.8
	ベビーパイン				パイン			19.2
	牛乳		牛乳					
ガパオライスはタイ料理です。バジルを入れた炒めごはんです。給食では、バジルの量を加減して、豚肉とたまねぎ・にんじん・ピーマンを炒めて、オイスターソースで味付けをしてごはんに入れて、目玉焼きをのせて食べます。								
14月	黒糖パン					黒糖パン		583
	ラーメンサラダ	ハム・かまぼこ		にんじん	きゅうり・もやし コーン	ラーメン		21.5
	五輪チップス			枝豆・かぼちゃ	れんこん・ごぼう	さつまいも	油	16.8
	ヤクルト・牛乳		ヤクルト・牛乳					
オリンピックにちなんで、五輪揚げという野菜チップスです。五種類の野菜を薄く切って油で揚げています。								
15月	ごはん					ごはん		567
	いわしのかいん揚げ・茎わかめあえ	いわし	茎わかめ		キャベツ・きゅうり	黒糖	油	23.9
	やかましいみそ汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		16.6
	牛乳		牛乳					
「やかましいみそ汁」は給食でもおなじみですが、この頭文字に表される食品を使うとバランスが良くなります。野菜、海草、豆（豆製品）、しいたけ類（きのこ）、いも類です。今日の給食のみそ汁もこのような食品が入っています。								
16月	パン・いちごジャム					パン・ジャム		612
	タイピーエン	鶏肉・えび かまぼこ		にんじん ちんげん菜	たまねぎ・キャベツ もやし	春雨		22.6
	シューマイ	シューマイ						18.1
	アップルシャーベット・牛乳		牛乳		りんご			
タイピーエンはもともとは中国に伝わる料理です。明治時代に華僑によって日本に伝えられ、材料が日本風にアレンジされて現在のような料理になったと言われています。野菜がたくさん入った春雨スープで、熊本県の郷土料理だそうです。								
19月	ごはん・のい佃煮		海苔佃煮			ごはん		601
	サマー肉じゃが	豚肉		ピーマン・にんじん トマト	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも		19.2
	そうめんういの酢の物	干しエビ		にんじん	そうめんうり・きゅうり もやし			11.8
	牛乳 <いもの日>		牛乳					
そうめんうりは、そうめんかぼちゃとも言われ、ゆでて冷ましてほぐすと、不思議なことに包丁を使わないのに、細いそうめんのようにになります。子どもたちに見せるとびっくりします。夏が旬なので、ご家庭でも調理してみると楽しいです。								
20月	オーロラピラフ	ベーコン		にんじん グリーンピース	たまねぎ	ケチャップライス		672
	うま塩ころころ唐揚げ	鶏肉				片栗粉	油	24.2
	ツナサラダ	ツナ		フロッコリー にんじん	キャベツ・コーン			24.7
	フローズンヨーグルト・牛乳		ヨーグルト 牛乳					
今日で1学期も終了です。明日から長い夏休みに入りますが、規則正しい生活を心がけて、毎日朝ごはんを食べ暑い夏を元気に乗り切りましょう。								

もうすぐ夏休み！

もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

なんでも食べて丈夫な体をつくろう



つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう




やさい(野菜)をしっかり食べよう



すいぶん(水分)補給をこまめにしよう



みんなで食事をする機会をつくろう


