

7月給食だより



与勝緑が丘中学校

098-978-5230



★七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

☀️ 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



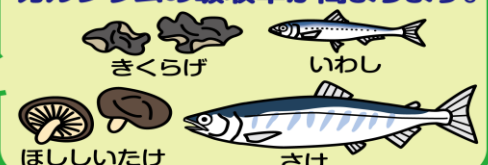
4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目				その他
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)				アーモンド、いか、カシューナッツ、マカダミアナッツ、りんご
※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。				
※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。				
※2枚貝には「かに」が共存しています。				
※揚げ油は、3〜4回程度同一の油を使用しています。				
※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。				
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。				
※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。				

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
1	火		麦ごはん		米、麦、カルシウム米		
			牛井	牛肉	三温糖、ごま油、 こめ油、でん粉	にんにく、たまねぎ、 人参、たけのこ、 こんにやく、にら、えのき	料理酒、しょうゆ、 ステーキしょうゆ(小麦)
			春雨と白菜のスープ	鶏肉	緑豆はるさめ、 でん粉、ごま油	白菜、人参、小松菜、 たまねぎ、たけのこ、 椎茸	料理酒、しょうゆ、 シママース、こしょう、 花かつお、チキンブイオン
			さんまかぼすレモン煮	さんまかぼすレモン煮(小麦)			
2	水		オムライス	鶏肉	米、こめ油	人参、たまねぎ、 赤ピーマン、コーン、 マッシュルーム、 グリーンピース	ケチャップ、パプリカ粉、 シママース、こしょう、 チキンブイオン
			卵	オムライスシート(卵、小麦)			
			ケチャップ				トマトケチャップ
			ポトフ	鶏肉、レッドキドニー、 白いんげん豆	じゃがいも、 三温糖、こめ油	人参、キャベツ、 たまねぎ、しめじ	白ワイン、野菜ブイオン、 シママース、こしょう、 チキンブイオン
			いんげんのソテー	ベーコン	乳なしマーガリン	いんげん、たまねぎ、 人参、ヤングコーン、 にんにく	シママース、しょうゆ
			オートミールクッキー	卵	オートミール、 小麦粉、三温糖、 マーガリン(乳)、 チョコチップ(乳)		ベーキングパウダー
3	木		二色揚げパン	きな粉、 脱脂粉乳(乳)	なかよしパン(小麦、乳)、揚げ油①、 アーモンド、黒糖、 三温糖		ココア
			ミネストローネスープ	鶏肉、ベーコン、 白いんげん豆	マカロニ(小麦)、 じゃがいも、三温糖、 こめ油	人参、セロリー、 たまねぎ、いんげん、 マッシュルーム、 トマト、にんにく	ケチャップ、白ワイン、 シママース、こしょう、 チキンブイオン
			カリフラワーソテー	ベーコン	こめ油	カリフラワー、にんにく、 いんげん、人参、 ヤングコーン	しょうゆ、シママース、こしょう
			くだもの			バナナ	
4	金		あさりとトマトの スパゲティ	あさり、ベーコン	スパゲッティ(小麦)、 こめ油、 乳なしマーガリン	たまねぎ、人参、 マッシュルーム、 しめじ、ピーマン、 パセリ、にんにく	白ワイン、シママース、 こしょう、ケチャップ、 野菜ブイオン
			もちもちベーコンチーズ	チーズ(乳)、 ベーコン、卵	ミックス粉(小麦、乳)、 揚げ油②		
			アーモンド和え	ツナ	アーモンド	ブロッコリー、 きゅうり、人参、コーン	イタリアンドレッシング
			冷凍みかん			冷凍みかん	

7	月		ちらし寿司		米,カルシウム米		ちらしずし(小麦)
			天の川スープ	鶏肉,魚そうめん		オクラ,人参,たまねぎ, 小松菜,ねぎ,しょうが	シママース,しょうゆ, 花かつお
			魚の西京焼き	まぐろ,甘口白みそ	三温糖	しょうが	みりん
			モーウイの甘酢和え	糸けずり	ごま,三温糖	モーウイ,きゅうり,人参	ミツカン酢,シママース
七夕献立 (7月7日)			セタゼリー		セタお星さま三色ゼリー		
8	火		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦,乳)		
			ブロッコリーのポタージュ	鶏肉,白いんげん豆, 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも, クリームコーン	ブロッコリー, たまねぎ,人参, しめじ,コーン	ホワイトルウ(小麦,乳), 白ワイン,シママース, こしょう,チキンブイヨン
			ラタトゥイユ	ベーコン,蒸し大豆	三温糖,オリーブ油	なす,ズッキーニ, たまねぎ,人参, 黄ピーマン,ピーマン, トマト,にんにく	野菜ブイヨン, シママース,こしょう
			チキンのマスタード焼き	鶏肉	はちみつ	レモン	粒マスタード,しょうゆ
2年A組 リクエスト (5月給食 準備1位)	中華 冷やし	{	中華麺		中華麺(小麦)		
			具	ハム,錦糸卵	ごま油	きゅうり,人参,もやし	シママース,しょうゆ
			タレ				冷やし中華スープ (小麦,りんご)
			さつまいも天ぷら		さつまいも天ぷら (小麦),揚げ油③		
9	水		厚揚げのみそ炒め	厚揚げ,豚肉,赤みそ	三温糖, こめ油,ごま油	キャベツ,人参, たけのこ,いんげん, しょうが	しょうゆ,料理酒, 七味唐辛子
			くだもの			オレンジ	
10	木		あわごはん		米,もちきび, カルシウム米		
			肉じゃが	豚肉,油揚げ	じゃがいも,三温糖	人参,たまねぎ,椎茸, 小松菜,こんにゃく, いんげん,しょうが	しょうゆ,みりん, シママース,花かつお
			ハンダマとイカの和え物	イカ	三温糖,ごま	ハンダマ,きゅうり, 人参,キャベツ	ごまドレッシング(小麦), しょうゆ,特濃酢
			納豆	納豆(小麦)			
納豆の日 (7月10日)			焼きのり	味付けのり(小麦)			
11	金		アーサの 炊き込みごはん	あおさ,豚肉, しらす,蒸し大豆	米,こめ油	椎茸,きくらげ, 人参,ねぎ	シママース,しょうゆ,料理酒, 花かつお,ポークブイヨン
			島野菜のみそ汁	豚肉,豆腐, 赤みそ,白みそ		もやし,とうがん, 小松菜,こんにゃく	花かつお
			魚のごまだれかけ	さば,白みそ	ごま,三温糖,でん粉	しょうが	しょうゆ,料理酒
			くだもの			ぶどう	
14	月		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
			マーボー冬瓜	厚揚げ,豚肉, 豚レバー,赤みそ, 粒状大豆タンパク	ごま油,こめ油,でん粉	とうがん,人参, たまねぎ,たけのこ, にら,椎茸,きくらげ, 長ねぎ,しょうが, にんにく	テンメンジャン(小麦), トウバンジャン, 麻婆豆腐の素(小麦), シママース,こしょう, ポークブイヨン
			大焼売	大焼売(小麦)			
			中華和え	かまぼこ	ごま,三温糖,ごま油	もやし,きゅうり, 人参,キャベツ	しょうゆ,特濃酢,シママース
			くだもの			オレンジ	

15	火		沖縄そば	麵	沖縄そば(小麦)		
				汁		しょうが,ねぎ	花かつお,豚骨,シママース,しょうゆ,七味唐辛子,料理酒
				三枚肉	豚肉	三温糖	しょうが
				かまぼこ	かまぼこ		しょうゆ,料理酒
				くがにたまごの野菜チャンプルー	豚肉,卵,豆腐	こめ油,ごま油	からしな,人参,たまねぎ,もやし
16	水			あわごはん	米,もちぎび,カルシウム米		
				白菜のみそ汁	油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	白菜,人参,ねぎ
				和風梅チキン	鶏肉	小麦粉,でん粉,揚げ油④,三温糖	にんにく,しょうが
				ひじきと大豆の磯煮	ひじき,豚肉,蒸し大豆,ちきあぎ,厚揚げ	こめ油,ごま油	こんにゃく,人参,ごぼう,いんげん
17	木			五穀ごはん	黒豆	米,五穀米,カルシウム米	
				ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
				からしな炒め	厚揚げ,豚肉,ちきあぎ	こめ油	からし菜,もやし,人参
				魚の香味焼き	まぐろ	三温糖,ごま	しょうが
				くだもの			すいか
18	金		夏野菜カツカレー	ごはん	米,麦,カルシウム米		
				夏野菜カレー	豚肉	こめ油,じゃがいも,小麦粉,乳なしマーガリン	人参,たまねぎ,ピーマン,なす,へちま,トマト,かぼちゃ,ゴーヤー,にんにく
				とんかつ	とんかつ(小麦)	揚げ油⑤	
				大根のゆかり和え		三温糖,ごま	だいこん,きゅうり,人参,ゆかり
				お米deシークワサータルト		お米deシークワサータルト	

食育の日
(毎月19日)
1学期終業式

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		