



こんだて表

No.1
(小・中学校用)

中学生の牛乳は9月まで300mlとなります。
成長期に必要な栄養をしっかりととりましょう。



令和 3年度 7月号
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なほたらき)				エネルギー Kcal	たんぱく 質g	配膳図	ひとくち 一口メモ	
		エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる	食物アレルギー に対する配慮が 必要な食材					
木	1 米粉パン	こめごはん		ぎゅうにゅう		600	28.7		みなさんにクイズです。真っ赤な色をしているのに、緑黄色野菜とよばれているものは何でしょう。正解はトマトでした。緑黄色野菜とはカロテンという栄養を多く含む、鮮やかで色の濃い野菜のことです。トマトには風邪予防になるビタミンなどたくさんの栄養が含まれています。	
	トマトと卵のスープ	じゃがいも	ウインナー たまご	トマト こまつな	たまねぎ					
	とりにくのマーマレード焼き	さとう	とりにく		マーマレード					
	キャベツのマヨ和え				キャベツ きゅうり					
金	2 麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		629	23.4		旬の夏野菜を食べると、体に良いことがたくさんあります。まず、汗をかいた失ったビタミンやミネラルがとれます。次に、体の熱を冷ましてくれます。そして、野菜の中の水分が多いので、水分補給になります。夏野菜をいっぱい食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。	
	夏野菜のみそ汁		厚揚げ 麦みそ 米みそ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えのき なす 深ねぎ					
月	5 麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		625	22.1		冬瓜は「冬の瓜」と漢字で書きますが、夏の旬の野菜です。冬まで保存しておくことができるため、冬瓜とよばれるようになったと言われています。余分なナトリウム(塩分)を排泄して血圧を正常に保つ働きをするカリウムを多く含みます。また、カリウムはむくみの解消にも役立ちます。	
	麻婆冬瓜	さんおんとう	ごまあぶら	ぶたにく だいず	にんじん いら					金山ねぎ たまねぎ しいたけ
	切干大根のナムル	さんおんとう	ごまあぶら	ごまあぶら	ごまつな					切干大根 きゅうり
火	6 豚キムチ丼 (麦ごはん)	こめ むぎ さらめ	ごまあぶら	ぶたにく	いら	645	24.6		クイツィオは一言でいえば、タイ風のラーメンです。タイでは麺やスープの種類がたくさんあり、組み合わせが無数に選べるので、自分の好みのラーメンを作れます。世界にはたくさんの食べ物や料理があります。ぜひ調べてみてください。	
	あさり入り中華スープ	クイツィオ	つくね あさり	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ えのき					
水	7 こぎつねすし	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	とりにく 油揚げ	ぎゅうにゅう	666	26.9		昔、七夕の行事では、小麦粉と米粉とを練り、縄の形にねって油で揚げた「素餅」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが、後に「そうめん」へと変化し、今では七夕にそうめんを食べるようになったといわれています。また、そうめんを糸に見立てたり、織物の織りの糸に見立てたりしているなどの説もあります。	
	七塔そうめん汁			とうふ	にんじん おくら					えのき しいたけ
	さんまのゆずみそ煮			さんま みそ						ゆず
木	8 コッペパン	コッペパン		ぎゅうにゅう		663	23.6		実たくさんスープは、名前の通り野菜やお肉などがたくさん入ったスープです。スープには野菜から溶け出た栄養素もいっぱい含まれています。暑くて食欲のない人もいられるかもしれませんが、できるだけしっかり食べて、夏バテ予防してくださいね。	
	実たくさんスープ	じゃがいも		とりにく ウインナー	にんじん ほうれ					たまねぎ しめじ
	かぼちゃひき肉フライ	あぶら	ぶたにく	かぼちゃ	たまねぎ					
金	9 ハヤシライス (麦ごはん)	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	667	22.5		りんごは人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。日本では明治時代から栽培が始まりました。栄養価が高く、食べやすいので、世界中で好まれています。今日は、ドレッシングに使用しています。味わって食べてくださいね。	
	アップルドレッシングサラダ	さんおんとう	オリブオイル		にんじん トマト					たまねぎ えだまめ プルーン
月	12 麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		654	28.9		今日のかんばちも鹿児島県の水産業を応援するためにいただいたものです。かんばちの養殖は九州、四国に多く、鹿児島県が日本一の生産量を誇ります。今日は甘酢と絡めたかんばちの南蛮漬けです。地元のおいしさを味わって食べましょう。	
	けんちん汁	じゃがいも	ごまあぶら	とうふ 油あげ	にんじん					だいこん ごぼう しいたけ
	かんばちの南蛮漬け	でんぶん	さんおんとう	あぶら	かんばち					にんじん ピーマン
火	13 麦ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう		633	26.1		中国料理には、北京料理・上海料理・広東料理・四川料理などがあります。広い国土を持つ中国では、気候や風土の違いから、それぞれの地域によって固有の食文化が発達してきたとされています。それぞれの地域の料理によって使われている食材や調味料、また調理法も違つていて面白いですよ。	
	中華コーンスープ	でんぶん	ごまあぶら	ベーコン たまご	にんじん ちんげんさい					たまねぎ きくらげ コーン
水	14 夏野菜カレー (麦ごはん)	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	681	20.2		なすの紫色の皮には、ポリフェノールの一種であるナスニンという色素が含まれています。目の疲労や視力の回復、血管をきれいにしてくれる働きがあります。調理をするときは皮ごと使って栄養をいっぱいとりましょう。	
	フルーツポンチ	豆乳ゼリー			にんじん かぼちゃ					たまねぎ なす りんご プルーン
						890	26.8		みかん パイン もも	



日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	主な食材		エネルギーになる			体をつくる			体の調子をととのえる			食物アレルギー に対する配慮が 必要な食材	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	配膳図	一口メモ
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質	配膳図										
木	15 黒糖パン パンネのスパイスミートソース	黒糖パン	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいす ぜらチン	チーズ	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ セロリー	659	28.5		夏になると、暑さで食欲が低下してしまいます。とうがらしやこしょうなどの香辛料やレモンなどの柑橘類、にんにくやセロリーなどの香味野菜、梅干しや酢などの酸味のある食品を使うと食欲が出ることが知られています。夏バテ予防のためにしっかりと食事をすることを心がけましょう。						
	人参ドレッシングサラダ	ドレッシング	ガルパンソー マローファットピース レッドキドニー	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン えだまめ		894	37.9									
	16 ひのひかりごはん 大豆入りみそ汁 いわしのおかか煮 ピリ辛きゅうり	こめ じゃがいも さんおんとう	あぶら ごまあぶらごま	だいす 油あげ 煮みそ いわし	にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく 深ねぎ	きゅうり	655	25.2		伊佐市は鹿児島県内一、お米の生産面積と生産量を誇り、古くから「薩摩の米蔵」とされています。四方の山々から流れ込む豊富な水と、盆地特有の日中の寒暖差がおいしい米を作りだします。毎日おいしいご飯を食べていることに感謝して、おいしくいただきます。						
月	19 焼肉ピラフ わかめスープ 春巻き ぶどうゼリー(学配)	こめ むぎ さんおんとう	あぶら ごまあぶらごま	ぶたにく 赤みそ ぶたにく とうふ	わかめ	にんじん ちんげんさい	深ねぎ たまねぎ たまねぎ きくらげ	699	21.7		もうすぐ夏休みですね。楽しい夏休みを過ごすために、夏バテしないよう食生活にも気を付けることが大切です。朝昼夕の3食をしっかりと食べることでよりよい生活リズムがつくれます。またおやつを食べる方にも気を付けましょう。						
	20 麦ごはん 豚汁 しいらのオイネース焼き	こめ むぎ じゃがいも	ソニックマヨネーズ	ぶたにく 厚揚げ 煮みそ	しいら	ほうれんそう	たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく 深ねぎ	660	30.5		しいらのオイネース焼きは、紙カップにほうれん草をしき魚を入れて、上からソースをかけてオーブンで焼きました。オイネースとはオイスターソースとマヨネーズを混ぜたソースでコクのきいたソースです。味わって食べてください。						
	しいらのオイネース焼き							855	38.7								

*都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

夏休みの食生活について考えよう

な 何でも食べて夏バテ知らず

1日3回の食事を目標に、肉・魚・卵の食べ物を取り合わせて食べましょう。

や 夜食に気を付けよう

後、おかしをして、寝る直前に食べるのはやめましょう。

の 飲むなら 麦茶か牛乳

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。糖分をとるなら、麦茶か水。果糖はパワーストの牛乳もおすすめです。

く 薬(サプリ)を飲むより 食べ物を

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。

す 好き嫌いをなくそう

食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちで、嫌いなものでも一口食べてみましょう。

し 室内よりも 外で運動

外で動く時は熱中症に、室内ですごす時は、冷房に注意しましょう!

じ 時間を決めて 1日3食

夏休みになると、1日の生活リズムが乱れます。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう!

ひ 冷たいものは ほどほどに

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが弱くなり、お腹をこわしやすくなります。

み 三日坊主に 注意!

生活のリズムが大切です。だからだめず規則正しい生活を送りたい。

よ よくかんで 食べよう

噛み砕かずに、かみごたえのある食べ物もとり入れてよくかみましょう。

な ↓ つ ↓ や ↓ す ↓ み ↓ の ↓ し ↓ よ ↓ く ↓ じ

だたら食べるのは体によくない!

しょくちゅうとくをふせ 食中毒を防ごう



細菌やカビは、暑くてジメジメした季節が大好きです。ねずみ算式にどんどん仲間を増やします。「すぐに食べるから」と食べ物を外に出しっぱなしにしておいたら、あっという間に増えて、食べ物を腐らせたり、食中毒を引き起こしたりします。そこで、今日は、細菌やカビをやっつける3原則を学びましょう!



つけない

食品や手をよく洗って、
ついてる細菌やカビを
洗い流そう!

ふやさない

作ったらすぐ食べよう!
残りときはすぐに冷蔵庫に入れ、細菌やカビが増えないようにしよう!

やっつける

料理のときは、中心に火が通るまで
しっかり加熱しよう!