

7月

こんだて表

No.1

(小・中学校用)

学校給食センターでは、『**地産地消**』に取り組んでいます。

伊佐産の食材は、**太字**で示してあります。



令和5年度 7月号

伊佐市立学校給食センター

日 曜日	主な食材 献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なはたらき)				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	はいげんま 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 ちょうし 体の調子をととのえる	小学校	中学校		
		こめ	あぶら	たんぱく	いんげん	たんぱく	たんぱく		
3 月	ひのひかりごはん	こめ							ひじきは海で採れる食べ物ですが、きくらげは山で採れる食べ物です。ひじきときくらげはカルシウムや鉄分、ミネラルが豊富に含まれる食べ物です。油を使って調理すると、体の中で栄養が吸収されやすくなる特徴があります。今日は茹で炒めて佃煮にしました。しっかり食べましょう。
	肉じゃが	じゃがいも さくらめ	あぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ こんにやく		
4 火	ひじきときくらげの佃煮	さんおんとう	あぶら ごま		ひじき しらす		きくらげ		783 30.0
	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				いわしは稚魚の時は、「しらす」、「ちりめん」ですが、それからまた少し大きくなると「煮干し」に加工されます。いわしを食べると、脳細胞が活発になり、授業にも集中しやすくなります。また、疲労回復の効果があるので、暑い夏にはピッタリな食べ物です。
かぼちゃのみそ汁	さとう てんぷん		あぶらあけ むきみそ こめみそ	わかめ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのき しめじ もやし 金山ねぎ	621 23.9		
5 水	いわしのしょうが煮	さんおんとう	ごまあぶら		いわし		こまつな にんじん		762 27.8
	小松菜のさっと炒め	さんおんとう	ごまあぶら				きやべつ	607 23.5	
6 木	少なめ麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				今日は、豆もやしについてお話しします。豆もやしは、大豆が発芽したもので、普通のもやしとは違い、豆の部分に歯ごたえがあるのが特徴です。たんぱく質が豊富なので給食でもよく登場しています。今日は中華和えに豆もやしが入っています。よく噛んで食べてください。
	汁なし担々麺	ごむぎこ さんおんとう	あぶら	ぶたにく 赤みそ だいす		にんじん たまねぎ きくらげ えだまめ 金山ねぎ	きゅうり 小大豆もやし コーン		
7 金	豆もやしの中華和え	さんおんとう	ごまあぶら		くきわかめ	にんじん	きゅうり 小大豆もやし コーン		774 30.1
	バターパン	ごむぎこ さんおんとう		たまご	ぎゅうにゅう				ABCスープは給食の人気メニューのひとつです。アルファベットのマカロニが入った可愛いスープで、今日はあっさりとした鶏がら味にしています。自分の名前のアルファベットは入っていましたか？トマト味のABCスープもあるので次回楽しみにしてください。
ABCスープ	ごむぎこ じゃがいも	あぶら	ウインナー		にんじん 小まつな	たまねぎ キャベツ	647 23.6		
8 土	ミンチカツ	パンこ	あぶら	ぶたにく とりにく だいす			たまねぎ		868 31.7
	フレンチサラダ		ドレッシング			にんじん フロccoli	きゅうり コーン	680 21.0	
9 日	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				今日は七夕カレーです。カレーの中に量型とハート型のにんじんは入っていましたか？この、にんじんは、朝早くから調理員さんたちが、量型に切ってくれました。見つけたら何か良いことがあるかもしれません・・・！
	七夕カレー	カレー粉	あぶら	ぎゅうにゅう きんときまめ	チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす りんご ブルーン		
10 月	フルーツポンチ	さとう					みかん バイン もも ナタデココ マンゴー オレンジ		867 26.2
	ささみと塩昆布のごはん	こめ むぎ さんおんとう	ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ		えだまめ		今日は、ささみと塩昆布のごはんです。ささみはたんぱく質が豊富なので筋肉をつけたい人にはピッタリな食べ物です。また、塩昆布は日本人に不足しがちなカルシウムを多く含んでいるので、骨を強くしてくれます。しっかり食べて暑い夏に負けない体を作りましょう！
縁汁	じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあけ むきみそ あからパウダー		にんじん	ごぼう だいこん こんにやく 金山ねぎ	602 26.0		
11 火	春雨の酢の物	さんおんとう	ほろさめ		わかめ	にんじん	きゅうり		773 32.6
	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				今日は、給食センターの新メニュー「みそビビンバ」です。ビビンバは韓国のご飯料理で、ピリ辛な味付けが食欲をそそります。とっても美味しいのでぜひ食べてください。
水餃子スープ	ごむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく だいす		にんじん	たまねぎ きやべつ きくらげ えのき 金山ねぎ	623 24.2		
12 水	みそビビンバ	さんおんとう	ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす 赤みそ		にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん 小大豆もやし		783 30.0
	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				かいのこ汁は、鹿児島県の郷土料理のひとつです。お盆の時のごちそうとしてお供える、「小さいおかゆ」のことを「おかゆの子」といい、これがなまって「かゆの子」と呼ばれるようになりました。肉や魚は使わず、大豆と野菜がたっぷり入った夏の精進料理です。よく味わって食べましょう。
かいのこ汁	さんおんとう	あぶら	だいす あぶらあけ 赤みそ	こんぶ	にんじん かぼちゃ	ごぼう なす しめじ 金山ねぎ こんにやく	634 26.1		
13 木	きびなごの簡蛸	さんおんとう	ごまあぶら		きびなご	にんじん ピーマン	たまねぎ		807 32.7
	鯛割りコッパン	ごむぎこ			ぎゅうにゅう				今日のジュースは「ジュースみかん100」という名前のジュースです。このジュースが学校給食に導入されてから50周年を迎えました。この記念に、JA熊本の方から皆さんにジュースを飲んでもらいたいと無償提供をいただきました。熊本県と鹿児島県の豊かな自然と温暖な気候に育てられた、みかんのおいしさがギュッと詰まっているジュースです。生産者の方々に感謝して飲んでください。
あさり入りミネストローネ	じゃがいも ごむぎ さんおんとう		とりにく あさり レッドキチニー ガルバンゾー マローファットピース		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	607 27.8		
14 金	ボーワフランク キャベツのマヨ和え	でんぷん さとう	ノンエックマヨネーズ	ぶたにく			キャベツ きゅうり みかん果汁		751 34.5
	みかんジュース								今日は、沖縄の郷土料理、「ゴーヤチャンプル」です。チャンプルとは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。その名の通り、豆腐や野菜など様々な食材を炒めた料理で、栄養も豊富です。ゴーヤの苦み成分は、ビタミンCやミネラルを多く含んでいるので夏バテ予防に最適です。しっかり食べてください。
麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう					
18 火	麦ごはん	こめ むぎ			ぎゅうにゅう				
	けんちん汁	さんおんとう	あぶら	あつあげ		にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ こんにやく 金山ねぎ	604 25.2	
18 火	ゴーヤチャンプル	さんおんとう	あぶら	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし		にんじん グリンピース	もやし にがうり		765 31.7
	ひのひかりごはん	こめ			ぎゅうにゅう				今日は、あじのカレーマヨ焼きです。あじの魚が良いことから「あじ」という名前になりました。今が旬の魚で油がのっておいしい時期です。カレーとマヨネーズの味付けになっているので、ごはんもきつとすすむと思います。魚には骨もあるので、よく噛んで上手に食べてください。
筑前煮	じゃがいも さんおんとう	あぶら	とりにく きつまあげ あつあげ	こんぶ	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく れんこん しいたけ	651 28.7		
18 火	あじのカレーマヨ焼き	さんおんとう	あぶら	ノンエックマヨネーズ	あじ				814 35.9



日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なはたらき)						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	はいばんま 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 ちょうし 体の調子をととのえる					
19	奄美の鶏飯 (麦ごはん) がね ほうれんそうムース 1食ささみのり	こめ ちぎ さんおろしとう	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ししだけ パイヤ だいこん		665	22.9		奄美大島の郷土料理「奄美の鶏飯」は学校給食でも人気メニューのひとつです。地元住民が島に来た薩摩の役人に、当時は貴重だった鶏をふるまった料理だと言われています。「がね」はさつまいもの入った揚げ物で、「かに」の形になるように、油で揚げたものです。「がね」も「鶏飯」も鹿児島県の郷土料理ですので覚えておきましょう。	
水	手作りメロンパン きのこのフォー なすとツナのチーズ焼き	こむぎこ さとう	バター たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さくらげ えのき しめじ ししだけ 金山ねぎ		802	28.1		今日は1学期最後の給食です。「手作りメロンパン」は給食センターでメロンパン生地つってパンに包んでつくりました。「なすとツナのチーズ焼き」はカップに入れてひとつひとつ手作りしています。1学期も元気に登校できたこと、お家の人にもありがとうの気持ちを伝えてください。	
木											

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



な 生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



つ 冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



や おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。



す 酔った物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。



み 栄養のはたらきの濃いグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。



の 飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小豆で。



しよく 食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。



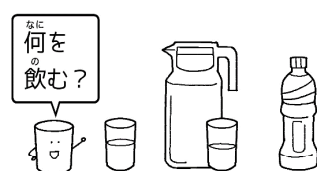
じ 時間を決めて1日8食。規則正しい食事の時間がない生活リズムをつくりましょう。

飲み残しのペットボトルに注意!

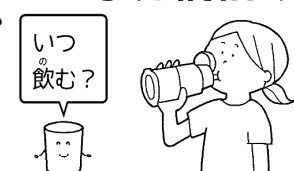
ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



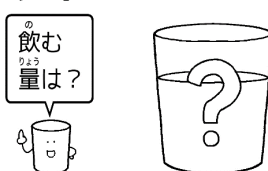
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む?
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む?
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



飲む量は?
運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。