

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、**太字下線**で示してあります。



令和6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 (主なはたらき)						エネルギー kcal	たんぱく質 g	はいぜんす 配膳図	ひとくち 一口メモ	
		主な食材		エネルギーになる		食品のグループ (主なはたらき)						
		主な食材		エネルギーになる		食品のグループ (主なはたらき)						
		主な食材		エネルギーになる		食品のグループ (主なはたらき)						
1 月	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう				665	30.3		トックとは、米粉で作った薄切りの餅です。もち米で作った餅と違い、伸びにくいので食べやすいです。また調理する時も煮崩れしにくいのが特徴です。お隣の国、韓国でもお正月に雑煮風にして食べられています。	
	つくねとトックのスープ	はんこ さとう こめこ	あぶら	とりにく ぶたにく	あさり	にんじん こまつな いら	たまねぎ きくらげ コーン					
	鶏肉	ごまあぶら	ぶたにく だいす		あかピーマン	たまねぎ キャベツ きんざんねぎ		843	37.9			
2 火	少なめ菜ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				639	26.4		今日は給食によく使われている、たまねぎについてのお話です。たまねぎを切る時涙が出てくることとありますが、これは、硫化アリルという成分が含まれているからです。涙を少しでも防ぐためには、玉ねぎを冷蔵庫に冷やしてから切ると良いですよ。	
	肉うどん	こむぎこ	あぶら	ぎゅうにく うすあげ	あおさ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ えのき きんざんねぎ					
	ちくわの磯辺揚げ	こむぎこ	あぶら	ちくわ				848	33.4			
3 水	菜ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				736	29.8		がんもどきは、水気を切ったとうふに、にんじんやしいたけなどの食材を混ぜ合わせ、油で揚げた料理です。名前の由来には諸説ありますが、「がん」という鳥の味に似ていることから、名前が付いたという説もあります。今日は鶏肉と一緒に煮ています。味わって食べてください。	
	鶏肉とがんもどきのうま煮	じゃがいも ざらめ どんぶり さとう	あぶら	とりにく とうふ		にんじん いんげん	だいこん しいたけ こんにゃく					
	かつおみそ	さんおんとう	ごまあぶら さま	かつお みそ		いら	ごぼう		931			37.5
4 木	ナン	こむぎこ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう				700	30.3		夏野菜の代表であるピーマンには、ビタミンCがたくさん含まれており、なかでもビタミンCは豊富に含まれています。ビタミンCには美肌効果があるといわれ、シミやくすみをおさえにくくする働きがあります。夏に日焼けしてしまった肌には欠かせない食べ物ですね。	
	ウィンナーと野菜のスープ	じゃがいも		ウィンナー		にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ					
	ドライカレー	カレーウ	あぶら	レッドキドニー だいす マローファットピース ガルパンソー ぶたにく		にんじん ピーマン	コーン たまねぎ		918			38.8
5 金	こぎつねすし	こめ むぎ さとう	あぶら さま	とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう		だいこん		646	31.6		7月7日は七夕です。季節の節目を祝う行事のひとつで、七夕の行事食といえば、そうめんですね。今日の給食では、魚を使ったそうめんの汁です。食材には、天の川の星をイメージしたオクラやにんじんが入っています。ぜひ星型のにんじんを探してみてください。
	魚そうめん汁	さとう みずあめ		とうふ たら		にんじん オクラ ほうれんそう	えのき しいたけ					
	鶏肉のレモン醤油和え	さんおんとう どんぶり	あぶら	とりにく			コーン レモン果汁 えだまめ		812	38.9		
8 月	菜ごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう				681	33.6		かつおの腹皮とは、皮のことでなく、かつおの腹の身の部分です。かつお漁が盛んで、かつお節の生産量も全国1位を誇る、枕崎市では昔から食べられてきました。かつおの部位の中で一番脂がのっているところです。	
	さつま汁		あぶら	とりにく うすあげ ねがみ そら		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく きんざんねぎ					
	かつお腹皮とポテトのごまがらめ	じゃがいも どんぶり さんおんとう	あぶら さま	かつお					858			41.0
9 火	親子丼 (菜ごはん)	こめ むぎ どんぶり さんおんとう	あぶら	とりにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう			656	31.3		節は、身体を作るたんぱく質、かぜ予防に効果のあるビタミンA、骨を作るのに欠かせないビタミンDなど、たくさんの栄養素を豊富に含んでいます。しかし、ビタミンCと食物繊維は含まれていないので、野菜と一緒に食べるとよいでしょう。	
	五目きんぴら	さんおんとう	あぶら さま	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ きんざんねぎ					
							ごぼう こんにゃく		842			39.5
10 水	救急 五目ごはん	こめ さつまいちも ちりめんまい	あぶら	ぎゅうにゅう				632	21.6		今日のご飯は、非常食の五目ごはんです。日本では、地震や津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。大きな災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に使えなくなることも考えられます。私たち人間は、水や食べ物がないと生きていけません。いざという時に家でも非常食を備えておきましょう。給食センターでは2日分のご飯と汁を備えています。	
	沢煮椀	じゃがいも どんぶり	ごまあぶら	ぶたにく うすあげ		にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく きんざんねぎ					
	さばのみそ煮	さとう こめこ		さば みそ					821			26.1
11 木	米粉パン	こむぎこ こめこ さとう	マーガリン	ぎゅうにゅう だつしるんにゅう			パン				チリコンカンとは、ひき肉と細かく切った野菜、豆をチリソースで煮込んだ、アメリカ発祥の料理です。本菜はチリ(とうがらし)の辛みがきいたスパイシーな料理ですが、給食ではみんなが食べやすいように、あまり辛くない味付けて仕上げています。	
	チリコンカン	じゃがいも こむぎこ さんおんとう どんぶり	あぶら	レッドキドニー だいす マローファットピース ガルパンソー ぶたにく	こなチーズ	にんじん パプリカ トマト	たまねぎ グリンピース		692			31.1
	ほうれん草とコーンのソテー	マーガリン	ウィンナー	ほうれんそう			コーン		907			40.5
12 金	いちごジャム	さとう		いちご							今日のみそ汁に入っている、大豆・しいたけ・金山ねぎは伊佐で収穫されたものです。地元でとれた食材を使うことには良いことがいっぱいあります。まず、新鮮で栄養が豊富に含まれています。また、値段も安いので、そして、生産者との距離が近いので安心です。	
	ひのひかりごはん	こめ		ぎゅうにゅう				666	29.7			
	伊佐産大豆のみそ汁	じゃがいも		だいす うすあげ むぎみそ		にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ きんざんねぎ					
16 火	肉肉のカレー焼き	さんおんとう		とりにく				844	36.4		フォーとは、ベトナム料理です。ベトナムは一年を通して気温が高く、雨が多く降ります。さらに、ベトナムは米作りが盛んな国で、日本と同じで米がよく食べられています。今日のフォーも米から造られてます。	
	華わかめの炒め物	さんおんとう	ごまあぶら	ベーコン	くきわかめ	にんじん こまつな	コーン					
	少なめわかめごはん	こめ むぎ		ぎゅうにゅう わかめ					658			26.4
16 火	ピリ辛フォー	こめこ さんおんとう	ごまあぶら さま	ぶたにく だいす		チンゲンサイ にんじん	きんざんねぎ たまねぎ きくらげ だしのこ ちやし					
	ぎょうざ (2個)	どんぶり さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく とりにく		いら	キャベツ たまねぎ		816			31.7
	小松菜のさつと炒め	さんおんとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	キャベツ					



日 曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なたらぎ)						エネルギー		配膳図	ひとくち 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		小学校	中学校		
17 水	カレーライス (麦ごはん)	こめ むぎ じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しめじ たまねぎ えだまめ りんご プルーン	745	22.9		今日のフルーツポンチには、はちみつレモンゼリーが入っています。はちみつは、身体に入るとすぐに吸収される糖質からできています。またレモンには、クエン酸といわれる、疲労回復効果のある成分が含まれています。はちみつとレモンのダブル効果で、疲れた体を早く回復してくれます。
	はちみつレモンポンチ	さとう はちみつ					みかん もも パイン レモン果汁	947	28.6		
18 木	バーガーパン	こむぎき さとう	マーガリン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			638	28.3		もうすぐ夏休みですね。暑い夏を乗り切るための食生活について3つのポイントを紹介いたします。①旬の食べ物を取り入れる。②温かい汁物を飲む。③のどが渇く前に水分補給をする。気温が高いとアイスなど冷たいものを多くとりがちです。旬の食べ物を食べながら栄養バランスの良い食事を心がけましょう。そして楽しい夏休みを過ごしてくださいね。
	ミネストローネ	じゃがいも こむぎ さんおんとう		レッドキノコ だいず マロファットピース ガルパンソー とりにく	あさり	にんじん トマト パセリ	たまねぎ				
	白身魚のフライ	ばんこ こむぎこ でんぷん	あぶら	ホキ			キャベツ				
	ポイルキャベツ						ピクルス たまねぎ レモン				
19 金	ひのひかりごはん	こめ		だいず うすあげ むぎみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ	ごぼう なす しめじ きんざんねぎ こんにやく	639	25.8		かいかの汁とは、お盆に食べられる鹿児島県の郷土料理です。お盆のごちそうとしてお供える白かゆの添え物として出されたことから、「かゆのこ」と呼ばれ、これがなまって「かいかのこ」という名前になったといわれています。今日は、伊佐産のかぼちゃ・きんざんねぎを使っています。
	かいかの汁 夏野菜のみそ炒め	さんおんとう	あぶら	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ	811	32.4		

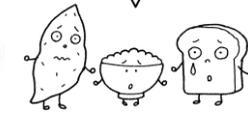
しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



炭水化物ぬきはしないでね



みんながそろえば
栄養満点!



暑い夏のおたすけマン! 「豚に牛乳」

豚肉には、ビタミン B1 がとても豊富です。夏になるとめん類や甘いジュースなどの炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちです。炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミン B1 は意識してとった方がよいでしょう。

牛乳には、骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を 1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて、汗をかきやすい体になるそうです。暑さに負けない体づくりに役立っていきたいですね。



のどがかわく前に



水分補給は
こまめに
しよう!

参考: (一社) Jミルク『牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です!』