

令和5年

7月 予定献立表

基山町給食センター
基山小学校 ☆若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる あかいろのグループ	おもに体の調子をととのえるものになる みどりいろのグループ	エネルギーをつくるものになる きいろのグループ		鉄(mg)
						カルシウム(mg)
3月	ごはん			こめ		675
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	とんかつ	ぶたにく		★はくりきこ ★ぼんご あぶら	塩 酒 とんかつソース	349
	きりぼしだいこんのいために	さつまあげ	きりぼしだいこん こんにやく にんじん いんげん	さんおんとう ごまあぶら	酒 しょうゆ みりん	2.1
	キャベツと あつあげのみそしる	あつあげ みそ	ねぎ キャベツ たまねぎ		煮干し 削り節	
4火	★半夏生★(はんげしょう)	たこ・うどんをたべよう				
	ごはん			こめ		605
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				4.7
	ごもくうどん	ぶたにく さつまあげ	ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ	★うどん あぶら	昆布 削り節 しょうゆ みりん 酒 塩	309
	きゅうりとたこのすのもの てつっこひじき	★たこ わかめ てつっこひじき	きゅうり キャベツ	さんおんとう ごま	しょうゆ 酢	2.1
5水	ごはん			こめ		600
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	サバのみそに	★さば みそ	しょうが	さんおんとう	みりん しょうゆ 酒	277
	さんしょくあえ	かまぼこ	ピーマン もやし	ごまあぶら	塩	1.7
	とうふとほうれんそうのすましじる	とうふ	ほうれんそう にんじん たまねぎ えの き		昆布 鰹節 塩 酒 しょうゆ	
6木	せわりりコッペパン			★コッペパン		594
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.4
	チリピーンズドックのぐ	ぶたにく カルバンソー だいず レッドキドニー マローファット ピース	たまねぎ	★はくりきこ さんおんとう あぶ ら	ケチャップ トマトピューレ ソ ース 赤ワイン 塩	347
	グリーンサラダ		きピーマン キャベツ きゅうり		セミセパレモンドレッシング	2.2
	やさいスープ	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも あぶら	鶏ガラスープ 塩 こしょう 白 ワイン しょうゆ	
7金	★七夕給食★					695
	サケごはん	ほくしさけ	えだまめ	こめ むぎ ごま	塩	5.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				433
	ほしがたコロッケ			★ほしがたコロッケ あぶら		2.0
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく くきわかめ	にんじん いんげん ごぼう	さんおんとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	
10月	そうめんじる	かまぼこ	オクラ たまねぎ しいたけ にんじん	★そうめん	昆布 鰹節 塩 酒 しょうゆ みりん	
	たなばたゼリー			たなばたゼリー		
	やきにくチャーハン	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく しめじ たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さんおんとう ごま あぶら	しょうゆ 酒 塩	594
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	バンウースー	ハム ★きんしたまご	きゅうり もやし	はるさめ さんおんとう ごまあ ぶら	酢 しょうゆ	278
11火	ちゅうかスープ	とりにく	にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ たけのこ れいとうみかん	あぶら	しょうゆ 塩 酒 鶏ガラスープ	1.8
	れいとうミカン					
	ごはん			こめ		653
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	さわらのハーブチーズやき	★さわら ★こなチーズ	パセリ バジル にんにく	★パンこ オリーブオイル	塩 こしょう	302
12水	コールスロー	ハム	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこ し		ドレッシング	1.4
	トマトスープ	とりにく だいず	たまねぎ セロリ トマトかん	じゃがいも あぶら	コンソメ 鶏ガラスープ 塩 こ しょう しょうゆ	
	むぎごはん			こめ むぎ		725
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				4.3
	なすとあつあげのマーボーいため	ぶたにく あつあげ あかみそ むぎみそ	なす にんにく しょうが たまねぎ た けのこ しいたけ にんじん ねぎ	さんおんとう でんぷん ごまあ ぶら あぶら	オイスターソース しょうゆ 鶏 ガラスープ トウバンジャン み りん 酒 酢 塩	354
13木	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ	きりぼしだいこん もやし きゅうり	さんおんとう ごまあぶら ごま	しょうゆ 酢	2.0
	はるまき	★はるまき		あぶら		
	こくとうパン			★こくとうパン		683
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	パリパリさらうどん	ぶたにく ★いか かまぼこ	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし きくらげ にんじん ピーマン ねぎ	★あげチャーメン でんぷん あ ぶら	鶏ガラスープ 塩 こしょう ソ ース しょうゆ	312
14金	フルーツあんじん	★あんじんと豆腐	ももかん みかんかん パインかん す いか メロン	じょうはくとう		1.9
	ごはん			こめ		693
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	とりのレモンに	とりにく	パセリ しょうが れもんじる	さんおんとう でんぷん あぶら	しょうゆ 酒	275
	ひじきサラダ	ハム ひじき	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこ し		しょうゆ みりん ドレッシング	2.1
17日	かぼちやのみそしる	わかめ みそ	かぼちや たまねぎ しめじ ねぎ		煮干し 鰹節	
	うみのひ					
18火	ごはん			こめ		608
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	ぶたにくのみそやき	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	さんおんとう	みりん しょうゆ 酒	298
	キャベツのごまずあえ		キャベツ もやし きゅうり にんじん	さんおんとう ごま	酢 しょうゆ	1.8
	うおそうめんのみそしる	うおそうめん わかめ	たまねぎ しいたけ ねぎ		昆布 鰹節 塩 しょうゆ	

19 水	ごはん	ぎゅうにゅう			613	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6	
	バーベキューチキン	とりにく	にんにく しょうが	さんおんとう	酒 ケチャップ ソース しょうゆ	281
	やさしいため		にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ とうもろこし	あぶら	塩 こしょう しょうゆ	2.1
	もずくとたまごのスープ	もずく ★たまご かまぼこ とうふ	たまねぎ えのき ねぎ		鶏ガラスープ しょうゆ 塩 酒	
20 木	むぎごはん			こめ むぎ	678	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			5.3	
	なつやさいかレー	ぶたにく	あか き あおビーマン かぼちゃ とまとかん にんにく なす しょうが たまねぎ	あぶら	カレー粉 ★ディナーカレー ルー カレールー ★とろけるカレー ケチャップ	282
	ビーンズサラダ アセロラゼリー	だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし	アセロラゼリー	ドレッシング	2.0

食育だより



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



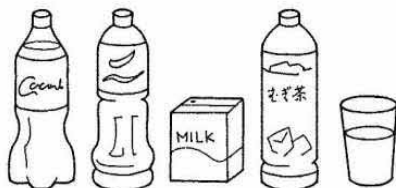
7月の給食目標

すききらいしないで なんでもたべよう
しゅんのたべものを しろ
水分のとりかたに きをつけよう

水分の とりかたに きをつけよう

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



いつ のむ？

すこしずつ、こまめにのみましょう。のどが かわいた、と思ったときには、すでに水分が不足しています。

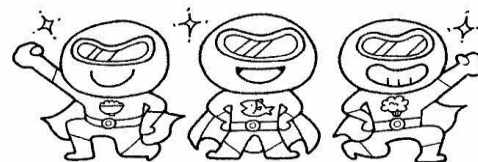
すききらいしないで なんでもたべよう



し っ か り 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。



行事と食べ物

半夏生

夏至から11日目を田植えを終える目安の日にしていました。その日を「半夏生」といいます。稲の根っこがタコの足のようになりしっかりと根付くように願って、タコを食べる習慣があります。また、収穫した小麦で、餅をつくり、お供えしたそうです。その餅は、あとの七夕にも使ったといわれています。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



7月7日の献立には、そうめんがあります。そうめんは、細長い食べ物なので、織姫の使う糸に関係しているとか、糸束のような小麦粉の揚げ菓子から始まったのだとか、さまざまないわれがあります。そうめんを食べて、こどもがかかりやすい病気を防ぎたい、という願いがこめられています。