



# 7月 学校給食こんだて予定表

令和元年度 南アルプス市北部学校給食センター

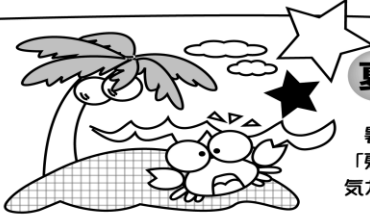


日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
1(月)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	【富士山 山開き給食】 山開きには、「ひじきとじゃがいもの煮物」を食べる風習があります。海の幸である『ひじき』と山の幸である『じゃがいも』を食べて、富士山登山の安全を祈ります。
	さばのカレー電田		さば	しょうが	さとう かたくりこ こめこ こめあぶら	
	ひじきとじゃがいもの煮物		ひじき さつまあげ	にんじん しいたけ えだまめ	じゃがいも こめあぶら さとう	
	大根のみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	だいこん しめじ こまつな		
	富士山ゼリー				ふじさんゼリー	
2(火)	黒パン	○			★くろパン	暑くなってきました。夏バテしないように、1日3食バランス良く食べ、水分補給もしっかりしましょう。
	豚肉のりんごソースがけ		ぶたにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく	こめあぶら さとう	
	花野菜サラダ		★ハム	きゅうり レタス カリフラワー ブロッコリー	★フレンチドレッシング	
	糸かまぼこのスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう		
3(水)	スパイシーピラフ	○	ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ	こめ むぎ きょうかまい マーガリン	ツナは、まぐろやか つおを蒸し煮にし、 調味料や油と一緒に 缶に詰めて、加熱し たものです。魚から できているので、体 を作るもとになる、 赤のなかまの食べ物 です。
	じゃがいもとチーズのオムレツ		★たまご ★チーズ ★ベーコン ★ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも さとう かたくりこ	
	ツナと水菜のサラダ		ツナ	もやし にんじん みずな アスパラガス	たまねぎドレッシング	
	コンソメスープ		とりにく	にんじん たまねぎ えのきだけ レタス		
4(木)	麦ごはん	○			こめ むぎ きょうかまい	わかめには、骨や歯 を丈夫にするカル シウムや、おなかの 調子を整える食物 繊維、体内の代謝を 活発にするヨウ素 が含まれています。
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめあぶら さとう こめあぶら かたくりこ	
	春巻き		ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが	こめあぶら ★こむぎこ こめこ さとう はるさめ	
	わかめの中華サラダ		わかめ とりさきみ	きゅうり もやし にんじん キャベツ	★パンパンジードレッシング	
5(金)	ベビーパン	○		パイナップル		【七夕給食】 7月7日は七夕で す。七夕には、願い 事を書いた短冊を笹 に飾り、天の川に見 立てたそうめんを食 べる習慣がありま す。
	七夕そうめん		とりにく かまぼこ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ	★そうめん	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ あおのり		こめあぶら ★こむぎこ かたくりこ	
	オクラのごま和え			オクラ もやし キャベツ とうもろこし	さとう ごま	
8(月)	お星さまタルト	○			おほしさまタルト	豚肉には、疲労回復 に役立つ「ビタミン B1」が豊富に含ま れています。夏バテ 予防におすすみたい ナンバー1の食材 です。
	豚キムチ丼		ぶたにく	しょうが たまねぎ しらたき はくさいキムチ たら	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こめあぶら ★キムチのもと	
	茎わかめの炒め物		さつまあげ くきわかめ	にんじん ごぼう いんげん	こめあぶら さとう	
	冷やっこ		とうふ			
9(火)	オレンジ	○		オレンジ		きゅうりは、約95% 以上が水分で、体を 冷やす働きがあるた め、暑い時期にひつ たりの食べ物です。
	リングパン				★リングパン	
	トマトソースのハンバーグ		ぶたにく とりにく ひよこまめ ★たまご ★ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく ズッキーニ パジル	★パンこ こめあぶら さとう	
	コールスローサラダ			キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	★コールスロードレッシング	
10(水)	ポテもちのスープ	○	ウインナー	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいももち	「鶏飯」は、鹿児島 県奄美大島の郷土料 理です。現地の給食 では、カレーライス と同じくらい人気の あるメニューだそう です。
	鶏飯		とりさきみ ★たまご	いんげん しいたけ にんじん しょうが レモンがじゅう あさつき	こめ むぎ きょうかまい さとう こま こめあぶら	
	チーズはんぺんフライ		★はんぺん ★チーズ		★パンこ ★こむぎこ かたくりこ こめあぶら	
	野菜の磯香和え		のり	ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし		
11(木)	まんてんひよこ豆	○	ひよこまめ		さとう	「冷やし中華」は日 本発祥と言われ、野 菜、ハム、錦糸玉子 など、色とりどりの 具を麺にのせ、冷た いかけ汁をかけて食 べます。夏の風物詩 として7月の季節語 になっています。
	冷やし中華		★ハム ★たまご	キャベツ もやし きゅうり	★ちゅうかめん こめあぶら	
	鶏肉の唐揚げ		とりにく	にんにく しょうが	さとう かたくりこ こめこ こめあぶら	
	わかめスープ		わかめ なると	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ こまつな		
12(金)	りんごとカルピスのゼリー	○			★りんごとカルピスのゼリー	かぼちゃは冬の野菜 のようですが、日本 では夏に収穫される 野菜です。目や鼻の 粘膜を強くするカロ テンや風邪予防に効 果のあるビタミンC が多い緑黄色野菜で す。
	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	
	あじのスタミナ焼き		あじ みそ	にんにく ねぎ	さとう ごま かたくりこ	
	かぼちゃのどほろ煮		とりにく	しょうが たまねぎ かぼちゃ えだまめ	こめあぶら さとう かたくりこ	
	キャベツのみそ汁		あぶらあげ にぼし みそ	ごぼう にんじん えのきだけ キャベツ		
冷凍みかん		みかん				

\*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

日・曜日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力のもとになる	memo
15(月)	★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟 海の日 ★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟★🐟🐟					
16(火)	キャロットロール				★キャロットロール	「キャロットロール」の「キャロット」とは、英語で「にんじん」という意味です。にんじんに多く含まれている「カロテン」という栄養素の名前の由来は、ここから来ています。
	千金のハニーマスタード焼き	とりにく		レモンかじゅう	はちみつ ノンエッグマヨネーズ	
	バジルスパゲティ	★ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ★バジルペースト		★スパゲティ こめあぶら	
	野菜スープ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな			
17(水)	グレープフルーツ			グレープフルーツ		
	梅ちりごはん	しらす		うめ あおじそ	こめ むぎ きょうかまい ごま	
	いかのレモンソース	いか		レモンかじゅう	かたくりこ こめこ さとう こめあぶら	
	野菜のちくわ和え	ちくわ		にんじん もやし キャベツ こまつな		
18(木)	なめこのみそ汁	とうふ にぼし みそ		だいこん なめこ にんじん ねぎ		
	あなごちらし	あなごかばやき ★たまご		えだまめ	こめ むぎ きょうかまい さとう ごま	
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく		しょうが ねぎ	ごまあぶら	7月27日は「土用の丑の日」です。今日は、うなぎの代わりにあなごを使ったちらし寿司です。 <b>源小 給食終了</b>
	きゅうりのさっぱり和え			にんじん きゅうり キャベツ だいこん うめ	さとう	
手まり麩のすまし汁	いとかまぼこ かつおぶし		にんじん えのきたけ ほうれんそう	★ふ		
19(金)	夏野菜カレーライス	とりにく ★なまクリーム	たまねぎ にんにく にんじん トマト かぼちゃ なす スッキーニ りんご		こめ むぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら はちみつ ★カレールー	【南アフリカ食育の日】 「スクッキーニ」や「なす」などの旬の野菜は、県内産のものを使用しています。 <b>飯野小・東小 給食終了</b>
	素天サラダ	ツナ	こんにやくかんてん きゅうり キャベツ パプリカ えだまめ		★あおじそドレッシング	
	レモンのシュークリーム				★レモンのシュークリーム	
22(月)	麦ごはん				こめ むぎ きょうかまい	いかはタウリンと呼ばれる栄養素が豊富で、疲労回復や血圧を下げる効果があります。 <b>百田小・八田小 御勅使中・八田中 給食終了</b>
	いか千匹ソース	いか		しょうが にんにく たまねぎ くきにんにく	かたくりこ こめこ こめあぶら さとう	
	野菜のナムル			キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	ごまあぶら さとう ごま	
	中華風コーンスープ	★ハム ★たまご		たまねぎ きくらげ とうもろこし ねぎ	かたくりこ	
23(火)	ごまパン				★ごまパン	「マカロニミートグラタン」は、給食センターで手作りのします。調理員さんの愛情たっぷりの「ミートグラタン」です。 <b>芦安小・芦安中・ 巨摩中 給食終了</b>
	マカロニミートグラタン	ぶたにく だいず ★チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト		こめあぶら ★マカロニ	
	大根サラダ	ツナ		きゅうり だいこん こまつな パプリカ レモンかじゅう	さとう こめあぶら	
	ポトフ	フランクフルト		たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
	レモンムース				レモンムース	

\*アレルギー物質の食品表示義務がある7品目を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。

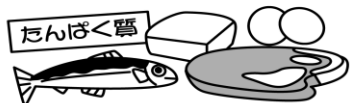


## 夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になるってしまうことを言います。


**\* 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!**

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。




**\* たんぱく質を上手に使って食欲増進**

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。



**\* たんぱく質を必ずとりましょう!**

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。



からだの中の熱を外に出そう