



太陽がサンサンと照りつけ、だんだん暑さが厳しくなってきました。はじめと蒸し暑く、体を動かすとたくさん汗をかきます。また、動かさなくても徐々に体の水分は失われていきます。こまめに水分をとり、上手に水分補給をして熱中症を予防しましょう。

給食予定献立

【★7月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★さば ★飛び魚 ★冬瓜 ★金糸瓜
★すいか ★ぶどう ◇なす ◇ピーマン ◇オクラ ◇トマト ◇かぼちゃ ◇きゅうり

令和3年 7月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 ＜小学校＞
1日 木	ごはん 県産さばの香味焼き 小松菜のごまあえ とうがんのそぼろ煮 オレンジ	魚	米 さば ねぎ しょうが みそ サラダ油 砂糖 小松菜 にんじん 切干大根 ごま 砂糖 冬瓜 玉ねぎ 生揚げ 豚肉 にんじん 枝豆 片栗粉 しょうが 砂糖 うるめ節(魚) オレンジ	＜冬瓜＞ 冬瓜は、夏が旬の野菜ですが、皮が固く冬まで保存できることから「冬」の「瓜」と書いて冬瓜と名付けられました。冬瓜は、約95%が水分ですが、ビタミンCが多く疲れた体の回復に役立ちます。暑い夏にこそ食べてほしい野菜の一つです。	E 717 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 411 mg NaCl 2.2 g
2日 金	バターロール 焼きメンチカツ カラフルサラダ お豆と野菜のスープ	卵・乳 卵・乳 魚	バターロール(卵・乳) 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 卵 牛乳 バン粉 大豆 椎茸 マヨネーズ オリーブ油 キャベツ ブロッコリー コーン しらす干し 赤パプリカ 砂糖 サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 大豆 鶏肉 にんじん 白いんげん豆 赤いんげん豆	＜水分補給＞ これから気温が高くなり、運動をしてたくさん汗をかく機会も増えます。人の体には、だいたい70%の水分が含まれています。この水分は汗をたくさんかいて少なくなると、体調をくずしてまいります。これからの季節は特に、のどがかわく前の水分補給を心がけましょう。	E 613 kcal P 19.0 % F 37.0 % Ca 364 mg NaCl 3.0 g
5日 月	ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根と昆布のきんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁 ヨーグルト	魚 魚 魚 乳	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 大豆油 にんじん ちくわ(魚) 切干大根 昆布 砂糖 サラダ油 うるめ節(魚) 玉ねぎ 小松菜 にんじん 油揚げ えのきたけ みそ うるめ節(魚) ヨーグルト(乳)	＜切干大根＞ 切干大根は、大根を細く切り、干して乾燥させて作ります。生の大根では長い期間、保存ができませんが、干して乾燥させることで長期間保存ができます。さらに、甘みも増しておいしくなります。	E 691 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 498 mg NaCl 2.2 g
6日 火	ごはん 家常豆腐(ジャージャー豆腐) 棒棒鶏(パッパツ)ー あさり入りわかめスープ	魚	米 生揚げ 玉ねぎ 豚肉 にんじん ニラ 片栗粉 しょうが にんにく 赤みそ 砂糖 サラダ油 ごま油 もやし きゅうり 鶏肉 ごま 砂糖 ごま油 小松菜 あさり えのきたけ にんじん ねぎ わかめ	＜ジャージャンドウフ＞ ジャージャンドウフは、中国の家庭料理の一つです。“中国の家庭で常に食べられていた豆腐料理”という意味があります。麻婆豆腐と違い、厚揚げを使います。そして、ひき肉、野菜と炒め、とろみをつけて作ります。ごはんによく合うおかずです。	E 654 kcal P 18.0 % F 28.0 % Ca 468 mg NaCl 2.5 g
7日 水	ごはん とび魚のフライ ブロッコリーとチキンのサラダ 天の川冷やしそめん汁 七夕ゼリー	魚 魚 魚	米 飛び魚 バン粉 小麦粉 米粉 大豆油 キャベツ ブロッコリー 鶏肉 にんじん コーン 砂糖 そめん にんじん オクラ 椎茸 砂糖 かつおつゆ(魚) 七夕ゼリー(アレル無)	＜七夕＞ 七夕は中国の伝統と日本の風習が合わさり、現代のような七夕となりました。七夕にそめんを食べる由来は、平安時代から無病息災を願って宮中で食べられていたとか、織姫の紡ぐ糸に見立て裁縫の上達を願って食べるようになったなど諸説あります。	E 690 kcal P 16.0 % F 18.0 % Ca 347 mg NaCl 2.2 g
8日 木	夏野菜カレー ひじきとしらすのマリネサラダ すいか	乳 魚 すいか	米 玉ねぎ 牛肉 なす トマト かぼちゃ じゃがいも にんじん 白麦 りんご チーズ にんにく しょうが カレールウ サラダ油 きゅうり 小松菜 キャベツ コーン しらす干し ひじき サラダ油 砂糖 すいか	＜すいか＞ すいかは実は果物ではなく、きゅうりやキャベツと同じ野菜の仲間です。すいかは約91%は水分です。夏の暑い時は、すいかを食べる水分補給するといいですね。また、すいかには余分な水分を出してくれる働きもあります。	E 707 kcal P 13.0 % F 26.0 % Ca 334 mg NaCl 2.5 g
9日 金	米粉パン 冷やし中華 (トマト・冷やし中華タレ) 春巻き フルーツ杏仁	乳 卵・乳 魚 乳	米粉パン(乳) 中華めん きゅうり もやし ハム(卵・乳) 錦糸卵(卵) きくらげ ごま油 トマト 冷やし中華タレ(魚だし) 春巻き(アレル無) 大豆油 杏仁豆腐(乳) みかん缶 パイン缶 黄桃缶	＜冷やし中華＞ 「冷やし中華」という名前から中華料理のような気がしますが、実は、昭和の初めに日本で生まれた料理の一つです。仙台にあったラーメン屋さんが「夏にも売れる麺」として考案したそうです。	E 730 kcal P 13.0 % F 30.0 % Ca 354 mg NaCl 3.7 g
12日 月	豚肉と夏野菜のスタミナ丼 キャベツと昆布の青じそあえ 夏の里山いしる汁 青りんごゼリー	魚 魚 魚	米 豚肉 玉ねぎ なす 白麦 赤パプリカ ピーマン しょうが にんにく ごま 赤みそ 砂糖 サラダ油 ごま油 キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん 青じそ 昆布 ドレッシング(魚エキス) 砂糖 かぼちゃ 冬瓜 玉ねぎ にんじん 油揚げ わかめ みそ うるめ節(魚) いしる(魚) 青りんごゼリー(アレル無)	＜いしる＞ いしるとは、イワシやイカの内臓や頭、骨を塩漬づけにして作った、しょうゆのような調味料です。骨や内臓を無駄にしない生活の知恵から生まれたもので、魚のうま味が溶け込んでいます。	E 666 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 330 mg NaCl 2.3 g
13日 火	えびピラフ チーズはんぺんフライ 6品目の野菜サラダ たまごスープ	乳 卵・乳 卵	米 えび 玉ねぎ にんじん さやいんげん にんにく バター サラダ油 チーズはんぺんフライ(卵・乳) 大豆油 キャベツ 小松菜 ブロッコリー きゅうり 黄パプリカ にんじん 玉ねぎ 砂糖 オリーブ油 卵 豆腐 もやし ねぎ 片栗粉	＜ピラフ＞ 「ピラフ」はバターで炒めた生のお米に玉ねぎや肉、えびなどの具を加えてスープで炊いて作ります。トルコ料理として有名ですが、東アジアからヨーロッパまで、世界中で食べられているお米料理です。	E 667 kcal P 15.0 % F 32.0 % Ca 342 mg NaCl 2.5 g
14日 水	ごはん のり香味ふりかけ さけの白こうじ焼き 小松菜とひじきのごまマヨあえ 鶏ごぼう汁	魚 魚 魚	米 のり香味ふりかけ(アレル無) さけ 白こうじ キャベツ 小松菜 にんじん コーン ひじき ごま マヨネーズ 砂糖 鶏肉 ごぼう 大根 にんじん ねぎ しょうが ごま油 うるめ節(魚)	＜夏バテ予防＞ 夏バテ予防のために、次のことに気をつけましょう。①1日3食しっかり食べる。②冷たい物のとりすぎに気をつける。③水分補給をこまめにする。④早寝早起きをする。⑤夏野菜をたっぷり食べる。夏バテしらすの体を作って、毎日元気に過ごしましょう。	E 671 kcal P 16.0 % F 31.0 % Ca 333 mg NaCl 2.1 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1,2年生の基準は530kcal、5,6年生は780kcalです。

令和3年 7月	こんだて名	アレルギー 対応	主な材料名	ひとくちメモ	栄養価
7月	★牛乳(200cc)は毎日つきます		※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載		3・4年生の平均値
15日 木	ごはん 焼きギョウザ 金糸瓜の中華あえ 厚揚げの中華煮	魚	米 焼きギョウザ(アレ無) 金糸瓜 糸かまぼこ(魚) きゅうり にんじん ごま ごま油 砂糖 生揚げ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 鶏肉 にんじん たけのこ えび 片栗粉 椎茸 にんにく 砂糖 サラダ油	<金糸瓜> 金糸瓜は別名「そうめん南瓜」とも呼ばれます。茹でると果肉がほぐれて、その名の通り金の糸のようになります。主に中能登町や七尾市などの能登地区で栽培されている「能登伝統野菜」の一つです。	E 664 kcal P 15.0 % F 26.0 % Ca 448 mg NaCl 2.0 g
16日 金	ミルクロール なすのミートソース焼き フレンチサラダ 野菜のコンソメスープ ぶどう	乳 乳 卵・乳	ミルクロール(乳) 玉ねぎ なす 牛肉 豚肉 マカロニ チーズ トマト マッシュルーム 小麦粉 にんにく オリーブ油 砂糖 キャベツ きゅうり ハム(卵・乳) にんじん 砂糖 もやし 鶏肉 にんじん コーン 小松菜 ぶどう(デラウェア)	<ぶどう(デラウェア)> ぶどうの「デラウェア」の名前の由来を知っていますか?実は「発見されたところの地名」なんです。アメリカのオハイオ州デラウェアで発見されたので、「デラウェア」という名前がつけられたそうです。	E 566 kcal P 18.0 % F 33.0 % Ca 372 mg NaCl 3.1 g
19日 月	ごはん 揚げ鶏の甘酢ソース 小松菜の塩麹炒め 油揚げと大根のみそ汁	魚	米 鶏肉 片栗粉 しょうが 大豆油 砂糖 ごま油 小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ 塩麹 ごま油 砂糖 大根 油揚げ えのきたけ にんじん ねぎ みそ うめ節(魚)	<夏休みの食生活> 明日から夏休みです。夏休みになると食生活も乱れやすくなります。好きなものばかり食べずにバランスの良い食事を心がけましょう。また、おやつは「時間」と「量」を決めて食べましょう。夏の暑さに負けず、楽しい夏休みを過ごし、2学期も元気にいきましょう。	E 658 kcal P 17.0 % F 30.0 % Ca 343 mg NaCl 2.2 g
20日 火	終業式 ※給食なし		1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまったりは夏休みを楽しくなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。		

夏を元気にすごそう!

暑い日が続くと、体がつかれやすくなったりして夏バテすることがあります。暑さに負けないためには、早寝早起きで生活リズムを整え、1日3食をきちんととることが大切です。次のことに気をつけましょう。



夏の健康づくりに夏野菜を活用しよう!



うまみ成分が多く、スープや煮込み料理にもピッタリ♪
生のままでも十分おいしいから忙しい朝の一品にぜひ!



ほとんどが水分で、のどや体の渇きをいやすよ♪
浅漬けや酢の物にしても、おいしく食べることができるよ!



水分が多いけど、油との相性がバッチリ!炒めたり、揚げたりすることでエネルギー補給にも役立つよ!



豆と野菜の栄養を兼ね備えた、実は「スーパー夏野菜」!
ジュースやアイスなど甘い物の摂りすぎになりやすい夏に特に役立つよ!



繊維にそって縦に細く切ること、苦味の成分が出てこないよ!ツナやちくわ等と炒めて甘辛い味付けにすると、食べやすくなるよ!

