

# 7月分給食献立予定表

八女市学校給食会

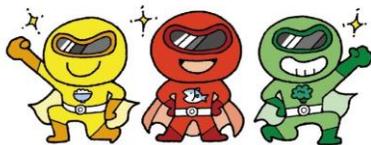
日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄養価			
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類				
1	月	ご飯 牛乳 豚肉のみそ煮 春雨の酢の物	豚肉 厚揚げ 味噌 ハム	牛乳	人参 にはら	玉葱 筍 生姜 きゅうり キャベツ	米	こんにゃく 砂糖 春雨 砂糖	油	727	26.8	19.8
2	火	カレーライス 牛乳 わかめサラダ	鶏肉 ひよこ豆 かつお節	牛乳 わかめ	人参	玉葱 りんご もやし きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレールウ 油		716	24.5	15.4
3	水	八女地区大会 給食なし										
4	木	ご飯 牛乳 魚のごまソースかけ おひたし すまし汁	さば かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 人参 葱	もやし 玉葱 えのき 椎茸	米	小麦粉 でん粉 砂糖	白ごま 油	751	34.1	22.3
5	金	地産地消の日 ミルクねじりパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ フレンチサラダ	ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン 人参	玉葱 しめじ なす にんにく 野菜ジュース キャベツ きゅうり コーン 巨峰	パン	スパゲティ 砂糖	油	732	24.5	22.5
8	月	麦ご飯 牛乳 チンジャオロースー スーミータン	牛肉 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	筍 椎茸 にんにく 生姜 玉葱 コーン	米 麦	でん粉 砂糖 でん粉	油	760	27.2	25.1
9	火	ご飯 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 きゅうりの即席漬け 魚そうめん汁	鶏肉 魚そうめん 豆腐	牛乳 わかめ	人参 葱	生姜 きゅうり えのき	米	砂糖 砂糖	ごま油	718	31.4	18.8
10	水	キムタクご飯 牛乳 パンハンジーサラダ 春雨スープ	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	人参 人参 チンゲン菜	玉葱 キムチ たくあん きゅうり もやし キャベツ 椎茸	米	砂糖 春雨	白ごま ごま油	700	28.5	19.1
11	木	ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 アーモンド和え ふりかけ	鶏肉	牛乳	人参 いんげん 人参	玉葱 椎茸 キャベツ もやし	米	じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖	油 アーモンド	714	25.1	15.6
12	金	ワンローフパン いちごジャム 牛乳 魚のレモンソース 野菜サラダ クリーミースープ	ホキ ハム ベーコン 白インゲン豆 豆乳	牛乳	人参 人参 パセリ	レモン汁 きゅうり キャベツ レモン汁 玉葱 コーン	パン ジャム	でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 油	795	33.5	26.1
15	月	海の日										
16	火	ジュシー 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずく汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 かつお節 豆腐 かまぼこ	昆布 牛乳 もずく	人参 ゴーヤ 人参 葱	ごぼう 玉葱 えのき 玉葱	米	油	ごま油 油 マーガリン	715	29.1	22.2
17	水	ご飯 牛乳 魚のピリ辛煮 ごま和え けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	生姜 にんにく もやし ごぼう	米	砂糖	白ごま	815	31.8	31.3
18	木	麦ご飯 牛乳 チキン南蛮 キャベツのマヨネーズ和え 切り干し大根の味噌汁	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 葱	生姜 キャベツ 切り干し大根 しめじ 玉葱	米 麦	砂糖 でん粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨネーズ	788	26	27.5
19	金	背割りコッパン 牛乳 ドライカレー 卵とチーズのスープ	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン 人参 パセリ	玉葱 玉葱 コーン	パン	小麦粉	油	719	33.0	26.9

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。  
 ※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。  
 ※7月5日(金)の巨峰は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

## しっかり食べて夏ばて予防!

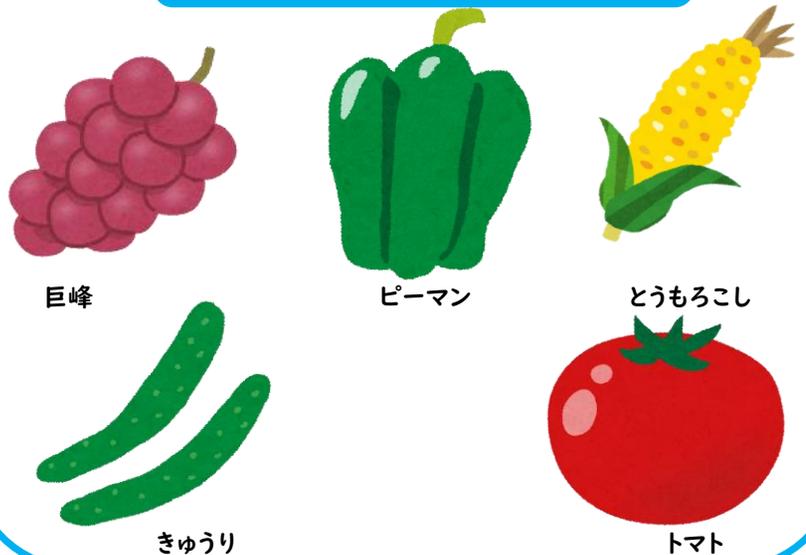
夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

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。



出典: 家庭とつながる! 新食育ブック

## 今が旬(おいしい)の食べ物





# 献立盛り付け表



月	火	水	木	金
1 春雨の酢の物 牛乳 ご飯 豚肉のみそ煮	2 わかめサラダ 牛乳 カレーライス	3 八女地区 大会 給食なし	4 魚のごまソースかけ 牛乳 おひたし ご飯 すまし汁	5 地産地消の日 (巨峰) 巨峰 牛乳 フレンチサラダ ミルクねじりパン 夏野菜のスパゲティ
8 チンジャオロースー 牛乳 麦ご飯 スーミータン	9 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 きゅうりの即席漬 ご飯 魚そうめん汁	10 パンバンジーサラダ 牛乳 キムタクご飯 春雨スープ	11 ふりか 牛乳 アーモンド和え ご飯 じゃがいものそぼろ煮	12 野菜サラダ 牛乳 魚のレモンソース いちごジャム ワッロフパン クリーミースープ
15 海の日 	16 ゴーヤチャンプルー 牛乳 ジュース もずく汁	17 魚のピリ辛煮 牛乳 ごま和え ご飯 けんちん汁	18 チキン南蛮 牛乳 キャベツのマヨネーズ和え 麦ご飯 切り干し大根の味噌汁	19 ドライカレー 牛乳 背割りコッパン 卵とチーズのスープ



## 七夕について知ろう



七夕は、織り姫と彦星の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川をわたって会うことが許されたという中国の伝説が始まりと言われてています。

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。

### ～なぜ、そうめんを食べるの？～

○天の川に見立てている

○白い糸と見立てて、裁縫が上手になりますようにと願いをこめる

からだそうです。

～給食では9日(火)に魚そうめん汁が登場します。七夕のことを思い出しながら、味わっていただきましょう！～



梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。近年は35度を超える「猛暑日」「酷暑日」も珍しくなくなっています。熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給をすることが大切です。もうすぐ夏休みが始まります。夏の食生活のポイントに気をつけながら、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

## ～夏の食生活のポイント～

### 夏野菜を食べよう！



夏野菜は水分を多く含み、体にこもった熱を出す働きがあります。また、汗をかいて失われるミネラルやビタミンが豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

### バランスよく食べよう！



主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。特に、汗をかく夏は汁物から水分や塩分を補給することができます。また、1日3回の食事を決まった時間にとり、生活リズムを整えましょう。

### 鉄分(鉄分)不足に注意



貧血予防のために鉄分の多い食品を積極的に取りましょう。また、給食がない日は鉄分だけでなく、カルシウムも不足しがちになります。夏休み中も1日にコップ1杯以上の牛乳を飲むことを心がけま

### 食欲(食欲)が増す工夫



夏は食欲がなくなりそうめんだけ等あっさりとした食事になりがちです。にらやねぎ、大葉、にんにく等の香味野菜、レモン等の柑橘類や梅干し等の酸味、カレー粉等の香辛料を使うと食欲をアップさせることができます。

### 豚肉(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！



ビタミンB群の中でもビタミンB1を多く含む豚肉、うなぎ、納豆等の大豆製品は、ご飯やパン、麺等に多く含まれる炭水化物からエネルギーを作り、疲労回復に必要な栄養素で、この時期に積極的にとりたい食品です。また、香味野菜と一緒にすると吸収率が高まります。

### 胃腸(胃腸)に優しい食事のとり方を！



冷たい飲み物や食べ物ばかりを食べていると胃腸を壊すことがあります。また、冷たさによって甘みを感じにくくなりますが、アイスやジュース等には砂糖がたくさん使われているため、満腹感が得られて食欲がなくなり、規則正しく食事をとられなくな

フランス・パリでオリンピック、パラリンピックが開催されます～フランスの食文化をのぞいてみ  
7月26日～8月11日までオリンピックが、8月28日～9月8日までパラリンピックが、フランス・パリで行われます。フランスの食に関するユネスコ無形文化遺産として、2010年に「フランスの美食術」、2022年にフランスの食卓に欠かせないパン「バゲットの技術と文化」が登録されています。

### フランスの「美食術」とは？

結婚や出産、誕生日などの節目の日に、家族や友人とテーブルを囲んで祝う伝統的な食文化のことです。フランスでは、毎日の食事を含め、みんなで食事を楽しむことをとても大切にしているそうです。



### 世界でも有名なフランスの家庭料理

フランスには、アルプス山脈のある冬が寒い東部、大西洋に面した比較的すずしくて湿気のある西部と北部、地中海に面した暖かく乾燥した南部などさまざまな気候があり、郷土料理もたくさんあります。日本の洋食としても食べられているオムレツやクロケットは、もともとはフランスから入ってきたものです。

### <代表的な家庭料理や郷土料理>



フィヤベース (魚介のスープ)



ブフ・ブルギニオン (牛肉の赤ワイン煮込)



カスレ

(白いんげん豆と肉の煮込)



クロケット

(クロケットのこと)

### 家族で取り組んでみませんか？

はやね はやお あさ

### 「早寝・早起き・朝ごはん」でげんきアップ



### 今月のテーマ

朝ごはんをしっかりエネルギーをとろう

### オリンピック選手はどんな朝食を食べているの？



#### ←競泳選手の朝食

- ・ごはん ・味噌汁 ・ベーコンエッグ
- ・サラダ ・冷や奴 ・納豆
- ・ヨーグルト ・果物 ・野菜ジュース

これは、ある競泳選手の朝食です。長距離を泳ぐ競泳選手は、消費エネルギーが他のスポーツ選手に比べても高く、1日3食では必要な栄養を摂取できないこともあり、1日7食4000kcalもの食事をとっています。

朝食は体づくりに必要なたんぱく質が豊富な大豆製品をたくさんとっているそうです。朝食のメニューを見ても特別な物や作るのに手間や時間のかかる物はありません。成長期の小中学生にとっても、理想的なバランスのよい食事です。ぜひ、参考にしてみてください。

私たちは、夜寝ている時もエネルギーを使っています。そのため、朝起きた時には夕ごはんをとったエネルギーは少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳や体が目覚めて元気に活動することができます。

午前中を元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べてしっかりとエネルギーをとることが大切です。

### ●炭水化物は大切なエネルギーのもと●

炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解されて、エネルギーとして使われます。特に、脳の主なエネルギーはブドウ糖で、授業にしっかりと取り組んだり、体を動かしたりするためにとっても大切な栄養素です。炭水化物が多く含まれているのは、主食となるごはん、パン、めんなどです。トッパースリートの中には、お米を食べない力ができないからという理由で、海外に遠征に行くときに、お米と炊飯器を持って行く人もいます。