

7月給食予定献立表

7月給食予定献立表			赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)		
日 曜	給食 休み		1群 肉 魚 卵 豆	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・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂類	エネルギーkg たんぱく質g 脂質g 塩分g	小学校中学校			
1	火	会津美里町学校給食センター 冷やしサラダうどん (うどん・サラダ・めんつゆ)・牛乳 ハッシュポテトのじゃこチーズ焼き・湘南ゴールドゼリー	かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ わかめ	にんじん パブリカ オクラ	ぎゅうり たまねぎ もやし 湘南ゴールド果 肉	うどん じゃがいも ゼリー	ごまドレッシング	630 ### ### 2.1	804 32.6 23.8 2.5	どんぶりに、うどんとサラダを入れてめんつゆをかけて食べます。きゅうりのククルビタミン(にがみ)は、まな板の上できゅうりを転がして塩でもむ「板すり」をしたり、サッと加熱(かねつ)したりすればのぞけます。神奈川県湘南(しょうなん)ゴールドは、温州みかんとゴールドエンズ(黄金柑)のかけあわせです。		
2	水	ご飯・あじの塩麹焼き・ひじきの煮物 大根汁・オレンジ・牛乳	あじ さつまあげ あぶらあげ とうふ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく えだまめ オレンジ	こめ こめこうじ	あぶら	626 ### ### 2.0	810 39.2 21.7 2.4	あじの旬は、6月～8月です。この時期は脂(あぶら)のノリがよく、うまみがほうふです。あじのなまえの由来は、「味がいい」ことから名づけられました。DHAという不飽和脂肪酸(ふほうわしほうさん)がほうふで、血管(けっかん)が詰まるのを防ぎ、脳の発達(はつたつ)が期待できます。今日は、塩麹(しおこうじ)につけて焼きます。		
3	木	ポークカレー(麦ご飯)・きゅうりとわかめのサラダ 福神漬・メロン・牛乳	ぶたにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ りんご スナッキーニ しょうが きゅうり だいこん ふくじんづけ にんにく メロン	こめ むぎ じゃがいも カレールー (こむぎ)	あぶら	672 ### ### 2.4	851 27.5 23.2 3.1	メロンは、熟していないうちは、皮がツルツルしていますが、成長するにつれてひび割れてきます。その割れたところをふさぐために、さげ目から果汁がでてきてコルクのように固まり、あみ目のようができていきます。メロンは、ビタミンCが多く、ストレスをとりのぞいたり、風邪予防(かせよぼう)や美肌効果(びはだこう)が期待(きたい)できます。旬(しゅん)のメロンを味わってください。		
4	金	ウインナーパン(切れ目入コッペパン・ウインナー) ブロッコリーサラダ・ミネストローネスープ・牛乳	ポークウインナー ツナ(まぐろ) ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト缶	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく はくさい	コッペパン マカロニ さとう	オリーブオイル マヨネーズ (卵不使用)	664 ### ### 2.3	850 33.0 27.6 2.9	コッペパンにポークウインナーやサラダをはさんで食べましょう。ミネストローネは、イタリアの野菜(やさい)スープのことで、使う野菜は季節(きせつ)や地方によってさまざまで、決まったレシピはなく、田舎(いなか)の家庭料理です。夏は冷房(れいぼう)で体が冷えているので、スープで内臓(ないぞう)をあたためて免疫力(めんえきりょく)をアップさせ、病気(びょうき)を予防(よぼう)しましょう。		
7	月	七夕献立 チャーハン・星のハンバーグ・五色サラダ・牛乳 魚めんの天の川スープ・みかんのキラキラもち	ハンバーグ さかなめん (たら) ベーコン ポークウインナー とうふ ナルト	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パブリカ オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく みかん ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	667 ### ### 2.7	832 32.0 26.8 3.3	七夕は、中国の古い伝説(でんせつ)から生まれた行事で、学問や習い事が上達(じょうたつ)するように、五色(ごしき)の短冊(たんざく)に書いて願います。みなさんは何をお願いしますか。今日の給食は、星型のハンバーグ。天の川スープには星型ナルトを入れ、魚のすりみでできた魚めんと天の川に見えました。みかんのキラキラもちもお楽しみに！		
8	火	スパゲティナポリタン・イタリアンサラダ フルーツ杏仁・牛乳	とりにく ベーコン サラミ	ぎゅうにゅう なまクリーム あんにんどうふ (ぎゅうにゅう)	にんじん パブリカ トマト缶	きゅうり えだまめ キャベツ たまねぎ にんにく りんご缶 みかん・もも・パイン 缶 マッシュルーム	スパゲティ こめこ さとう	オリーブオイル	675 ### ### 1.9	854 30.0 22.6 2.3	枝豆は、大豆になる前の状態(じょうたい)で収穫(しゅうかく)したもので、豆と野菜の両方の良いところを持っています。大豆と同じたんぱく質(たんぱくしつ)やカルシウムが多く、肌を健康(けんこう)に保つビタミンC、食物せんい(しょくじょうせんい)がほうふにふくまれています。緑色の枝豆を加えると、料理のいろどりだけでなく、食感(しょくかん)もよくなります。		
9	水	本郷学園(5年) ご飯・魚の粒マスタード焼き・塩麹 あえ 豆腐汁・ミニトマト(2こ)・牛乳	メルルーサ とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ こめこうじ	マヨネーズ (卵不使用)	628 ### ### 1.8	805 32.1 26.9 2.2	マヨネーズに粒マスタードを加えて、魚にめって焼きます。マスタードは、からしに酢やワインなどをまぜた調味料(ちようみりょう)で、からさがマイルドです。魚のくみを消し、香りよく仕上がります。給食の料理の味つけによく使う麺(こ)うじは、多くの酵素(こうそ)やビタミン類をふくんだ発酵食品(はつこうしん)で、食品のうまみやあまみをひきたし、保存性(ぼぜんせい)も高めてくれます。		
10	木	本郷学園(5年) 麦ゆかりご飯・焼きぎょうざ(2こ)・もやしナムル スタミナキムチスープ・牛乳	ぎょうざ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ はくさい にんにく はくさいキムチ	こめ むぎ ぎょうざのかわ (こむぎ) さとう	ごま ごまあぶら	650 ### ### 2.7	860 28.0 24.4 3.3	キムチのからみ成分である「カプサイシン」は、脂肪(しぼう)を燃焼(ねんしょう)させ、肥満予防効果(ひまんよぼうこうか)が期待(きたい)できます。小学生はからみをひかえています。中学生はちょっとピリからです。暑い日は、食欲(しょくよく)が落ちるのでピリから料理がおすすめです。		
11	金	食パン・ブラック&ホワイトチョコ・オクラのサラダ 豆腐ナゲット(小2こ・中3こ)・コンソメスープ・牛乳	とうふナゲット (とうふ・たら) ポークウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー オクラ	キャベツ たまねぎ たけのこ こんにゃく はくさい	しょうパン パンこ チョコ	あぶら	635 ### ### 2.3	804 30.7 28.7 2.9	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、えだまめなどの野菜(やさい)とたらをすりみが入ったとうふのナゲットは、食物せんい(しょくじょうせんい)やビタミン、鉄分(てつぶん)がほうふで栄養満点(えいようまんてん)です。オクラのネバネバは、水溶性食物せんいのペクチンで、整腸作用(せいちょうさくよう)があります。きざむほどネバネバがふえ、栄養価(えいようか)も高まり、消化(しょうか)もよくなります。		
14	月	お た う え さ い く り か え き ゆ う ぎ ょ う び 7/12 御田植祭の緑営休業日											
15	火	happy birthday 7月 お誕生献立 冷やし中華・美里ポテトとズッキーニのツナ焼き プリンタルト・牛乳	ロースハム ツナ(まぐろ) プリン(豆乳)	ぎゅうにゅう	にんじん パブリカ	キャベツ ズッキーニ きゅうり もやし	ちゅうかめん じゃがいも タルト(こめこ)	マヨネーズ (卵不使用) 冷やし中華スープ (ごまあぶら)	689 ### ### 0.9	869 29.3 25.7 1.2	夏野菜(なつやさい)であるズッキーニは、見た目はきゅうりの形をしています。が、かぼちゃの仲間です。緑色や黄色があります。今日は、美里産(みさと)のじゃがいもと一緒にツナマヨネーズをのせて焼きます。デザートは、米粉(こめこな)と豆乳でできたプリンタルトです。乳・卵・小麦を使っていないので、みんなが安心して食べられますね。7月生まれ(ななな)のみなさんをお祝(いわ)いして楽しみたいと思います。		
16	水	いい歯の日献立 (カミカミ献立) ごぼう五目ご飯・レンコンのはさみ焼き(2こ) きわかめのごまあえ・きのこ汁・牛乳	とりひきにく あぶらあげ ちくわ みぞ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん	キャベツ しめじ レンコン はくさい たけのこ ごぼう つぎこんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	659 ### ### 2.7	815 28.0 25.5 3.1	今日は、ごぼう、たけのこ、レンコン、きわかめ、ほししいたけ、しめじなどかみごたえのある食品を選びました。よくかむことは肥満予防(ひまんよぼう)につながります。また、ゆっくりよくかむと、あまみやうまみ、食感(しょくかん)を感じることができて、食を楽しむことにつながります。給食の準備(じゅんび)を早くして食べる時間を十分確保(かくほ)することがだいじです。		
17	木	毎月19日 食育の日 食育の日献立 (ハワイ) 常夏ロコモコ丼(ご飯・ハンバーグ・目玉焼き)・牛乳 きゅうりといかのマリネ・オニオンスープ・パインゼリー	ハンバーグ (ぶたひきにく) たまご ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パブリカ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい レモン パイン果汁	こめ さとう ゼリー		675 ### ### 2.0	821 29.3 23.3 2.4	ロコモコはハワイの料理(りょうり)で、ごはんの上に、ハンバーグと目玉焼きをのせ、グレービーソースをかけたものです。1949年にハワイ島で誕生(たんじょう)し、今は多くのレストランで提供(ていきよう)され、日本でもカフエランメニューとして人気です。本来は半熟(はんじやく)の黄身(きん)をスプーンでくずしてごはんとはまぜながら食べます。ロコは、ローカル(地元)、モコは、ハワイ語でまぜるという意味(いみ)です。しっかり食べて夏の暑さ(あつさ)をふきとばしまし		

8月給食予定献立表

日 曜	給食 休み	会津美里町学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子をよくする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g	
			肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	脂質g	塩分g	
25	高田小 宮川小 本郷学園 (1~9年) 新鶴小	ごはん・鶏肉の照り焼き・香りあえ だいこんじる・なついろ大根汁・夏色ソーダゼリー(手作り)・牛乳	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しょうが ねぎ あまなつ缶 りんご缶	こめ さとう ゼリーのもと		831	35.2	今日から2学期がスタートします。好き嫌いなく食べて免疫力(めんえきりょく)をアップさせ、病氣(びょうき)に負けないようぶな体をつくりましょ う。また、毎日朝食をしっかりとって登校しましょう。生活リズムをとりもどす ためには、「早寝早起き朝ごはん」が大切です。しっかりと味をつけたと り肉を、スチームコンベクションオーブンでふっくらジューシーに香ばしく焼 きます。初夏が入ったソーダ味のさわやかなゼリーもお楽しみに！
26	火	ひ ちゅうか 冷やし中華・ポテトとウインナーのグリル みさとさん 美里産ぶどう(2こ)・牛乳	ロースハム ツナ(まぐろ) ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パズリカ パセリ	きゅうり キャベツ ズッキーニ もやし ぶどう	ちゅうかめん じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)	681	869	夏野菜(なつやさい)のズッキーニは、サラダやつけもの、いためものやカ レーなどいろいろな料理(りょうり)に合います。新鶴地区(にいづるちく)は 寒暖(かんなん)の差が大きく、水はけがよく、ぶどう作りに最適(さいてき) です。品種(ひんしゅ)は当日お知らせします。種なしなので皮をむいてその まま食べられます。新鮮(しんせん)で栄養価(えいようか)が高く、甘くてお いしいです。味わっていただきます。
27	水	ごはん・赤魚の西京焼き・五目うま煮 あぶらあ なすと油揚げのみそ汁・牛乳	あかうお さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす こんにゃく だいこん たけのこ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	602	797	なすは、新鮮(しんせん)な美里産です。なすのむらさき色のアントシア ン色素は、抗酸化作用(こうさんかさよう)があり、多くの病気の予防が期待で きます。目の健康(けんこう)にもつながるので、皮ごと食べましょう。みそ汁 やつけもの、いためものにしたたり、ミートソースに入れたりして、旬のおいし さを味わいたいですね。
28	木 happy birthday	8月お誕生献立 なつやさい 夏野菜カレー・福神漬・オクラの彩りサラダ・牛乳 セルフフルーツタルト(タルト・フルーツクリーム)	ぶたひきにく タルト(たまご)	ぎゅうにゅう なまクリーム タルト(乳)	トマト パズリカ かぼちゃ オクラ にんじん	たまねぎ コーン ズッキーニ りんご きゅうり にんにく キャベツ しょうが えだまめ ふくじんづ け もも・パイン・りんご缶	こめ じゃがいも タルト(こむぎ) カレールー (こむぎ)	あぶら	695	887	カレーに入っている美里産トマトには「リコピン」という赤い色のもとになる 成分が含まれ、体のおとろえを防いだり、ガンや血液の病気を防いだりして くれます。リコピンは熱に強く、煮たり焼いたりしても効果が変わりません。 カレーやスープ、サラダにたくさん食べてほしいです。デザートは、「フ ルーツ缶のホイップクリーム」をタルトカップに入れて食べる「セルフフル ーツタルト」です。8月生まれの人をお祝いで楽しく食べましょう。
29	金	しよく 食パン・苺ジャム・鶏ささみレモンフライ(2こ) ブロッコリーのツナサラダ・ベジタブルスープ・牛乳	とりにく ポークウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ はくさい たけのこ レモン	しよくパン パンこ ジャム	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	656	800	会津若松市の林(はやし)さんやさんのふんわり食パンにバッキッてのいちごジャム をはさんで食べます。ヘルシーなとりささみに国産(こくさん)レモンが入った フライは、揚げものなのにさわやかで食べやすいです。小さいサイズを一人 2こです。ベジタブルスープは、文字どおり野菜(やさい)のスープです。 キャベツ、たまねぎ、はくさいのあまみやうまみがスープにだけだしています ので、のこさず食べてください。

●材料の都合により、献立が変更になる場合があります●

※太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです

(きゅうり・トマト・ズッキーニ・なす・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ)

パプリカ・ぶどう・こんにゃく・とうふ・あぶらあげなど)

8月31日:野菜の日(語呂合わせ) お家でもすすんで食べましょう!



なつ やす

夏休みの食生活

き

気をつけたいポイント

な

なでても 食生活をつくらう

つ

め(冷)たいもの のりつけよう

や

さい(野菜)を しっかり 食べよう

す

いぶん(水分)補給 をこまめにしよう

み

んなで食事をする 機会をつくらう