

# 7月給食献立予定表 (中学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 木	チーズパン	○		脱脂粉乳 チーズ			小麦粉 砂糖		844 kcal
	キベリング・タルタルソース		鱈 卵			小麦粉 片栗粉	油 タルタルソース	39.0 g	
	コールスローサラダ				人参	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	砂糖	油	25.7 g
	トマトンスープ		鶏肉 豆腐		人参 トマト バジル	玉葱 セロリ		じゃがいも	3.2 g
	りんごゼリー							ゼリー	
ー メモ	7月になりました。いよいよ、23日から東京オリンピックが始まります。山田町のホストタウン、オランダを応援する意味でオランダの料理を取り入れた2回目の給食です。詳しいことは学級に配布したおたよりをみてください。普段食べたことのない料理にも挑戦してみましょう。								
2 金	たこめし(半夏生)	○	たこ	油揚げ			枝豆	米	774 kcal
	さばの塩こうじ焼き		鯖						33.7 g
	ほうれん草の海苔ごまあえ			のり	ほうれん草 人参	白菜		ごま	22.5 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		みそ	わかめ		玉ねぎ		じゃがいも	3.3 g
ー メモ	「半夏生(はんげしょう)」は、節分や彼岸、八十八夜などと同じく雑節のひとつです。関西地方では、田植え作業が終わったこの時期にたこを食べる風習があるそうです。これは、稲の根が四方八方にしっかりと根付くように、稲穂がたこの吸盤のように立派に実るようにと、豊作を祈った風習だそうです。今日はごはんにたこが入っています。よくかんで味わって食べましょう。								
5 月	麦ごはん	○					米 麦		775 kcal
	鶏肉の蜂蜜マスタード焼		鶏肉				はちみつ		28.0 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	19.6 g
	鮭ボールスープ		鮭		人参 小松菜	白菜 ねぎ 玉葱 木耳			2.8 g
	ぶどうゼリー							ゼリー	
ー メモ	給食のごはんには、麦が入っています。麦は食物せんいが多く含まれていておなかの掃除をしてくれます。食物繊維も不足しがちな栄養素なので、意識してとってほしいです。								
6 火	麦ごはん	○					米 麦		773 kcal
	汐子のみりんしょうゆ焼き		汐子			しょうが	砂糖		30.4 g
	わかめとツナサラダ		ツナ(鯖)	わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	19.5 g
	さつまい		豚肉 みそ 豆腐		人参	ごぼう 大根 ねぎ	さつまいも	油	2.6 g
ー メモ	さつまいは、鹿児島県の郷土料理です。鶏肉とさつまいも、季節の野菜が入った具たくさんのみそ汁です。								
7 水	枝豆ごはん	○				枝豆	米 麦		872 kcal
	スタービーフコロッケ		牛肉			玉ねぎ	じゃがいも パンこ	油	27.3 g
	マカロニサラダ				パプリカ	きゅうり たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	23.9 g
	セタスープ		豆腐		人参 オクラ	白菜	トック 春雨		2.3 g
	セタゼリー							ゼリー	
ー メモ	7月7日、今日はセタです。給食にも星をちりはめました。みなさんは、短冊にどんなお願いごとを書きましたか。給食センターでは、こんなことを祈りながらいつも給食を作っています。								
みなさんが給食を残さず食べて、元気で過ごせますように 給食センター職員一同									
8 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		796 kcal
	ポークビーンズ		大豆 豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも		34.8 g
	鯖のマスタード焼き		さわら					ノンエッグマヨネーズ	21.8 g
	かみかみサラダ			ひじき		レンコン キャベツ とうもろこし えだまめ	砂糖	ごま油	3.4 g
	グレープフルーツ					グレープフルーツ			
ー メモ	『かみかみメニューの日』毎月8のつく日は、歯の健康のためによくかむメニューをとり入れています。今日は、レンコンのかみかみサラダです。咀嚼音がするように、よくかんで食べましょう。								
9 金	麦ごはん	○					米 麦		784 kcal
	鯖の磯辺揚げ		鯖	青のり			小麦粉	油	29.6 g
	納豆あえ		納豆	チーズ あおのり	小松菜	白菜 ねぎ			22.1 g
	じゃが芋といんげんのみそ汁		みそ		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも		2.7 g
ー メモ	明日、7月10日は語呂合わせで「納豆の日」です。納豆あえには、チーズと野菜も入って一品でタンパク質、カルシウム、ビタミンがとれるすぐれものです。キムチを入れてもおいしいです。色々な食材とあえて、お気に入りの納豆あえをみつけてみてください。								
12 月	麦ごはん	○					米 麦		828 kcal
	さばの味噌煮		鯖 みそ						30.1 g
	大豆の五目煮		大豆	昆布	人参 さやいんげん	ごぼう しいたけ	砂糖		23.9 g
	かきたま汁		豆腐 なんと 卵	わかめ	人参 水菜	玉ねぎ えのきだけ	片栗粉		2.9 g
	みかんゼリー							ゼリー	
ー メモ	大豆は、畑の肉ともいわれおり、肉や魚に負けない良質なたんぱく質が含まれています。家庭での食事でも積極的に取り入れてほしい食材です。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
13 火	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		850 kcal
	ほたてと夏野菜のカレー		ほたて あさり ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ なす スッキー ニ 枝豆	じゃがいも	油	34.3 g
	オムレツ		卵						33.1 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福 神漬け		ごま	3.7 g
	メロンゼリー							ゼリー	
ー メモ	山田産のほたてを使用した、「山田の食材給食」です。カレーに町内産の食材がたっぷり入っています。生産者の方々に感謝して、味わっていただきましょう。								
14 水	麦ごはん	○					米 麦		880 kcal
	春巻き		豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ		油	29.6 g
	豚肉と野菜のピリ辛炒め		豚肉 みそ		人参 ビーマン	にんにく 玉ねぎ キャ ベツ	砂糖	油 ごま	30.8 g
	じゃが芋となすのみそ汁		油揚げ みそ		人参	玉ねぎ なす	じゃがいも		2.4 g
ー メモ	暑い日が続くと食欲が落ちますが、食べずにいると栄養が不足してますます体調をくずしてしまいます。そんなときには、酸味や辛味を料理にとりいれてみましょう。今日の炒め物には豆板醤を入れてピリッとした辛味が食欲をそそるようにしました。								
15 木	食パン	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		791 kcal
	いちごジャム					いちごジャム		26.5 g	
	じゃが芋ミートグラタン		豚肉 レバー	チーズ			じゃがいも	油	21.1 g
	かいそうサラダ			わかめ とさかの り		きゅうり どうもろこし キャベツ			3.6 g
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン		人参 ブロccoli	白菜 玉ねぎ		油	
ー メモ	わかめなどの海藻は、むかしから山田で食べられてきた身近な食品です。海藻は、「海の野菜」と呼ばれることがあるくらい、野菜のように食物せんいが豊富でしかも低カロリーです。食物せんいはお通じをよくしたり、腹持ちをよくするはたらきがあります。野菜の食べ方が少なかったな、という日は海藻をたっぷり食べるようにしましょう。								
20 火	麦ごはん	○					米 麦		875 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉					ノンエッグマヨ ネーズ	35.6 g
	トマトだれパンパンジー		鶏肉 みそ		人参 さやいんげん ト マト	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	30.2 g
	豆腐と卵のスープ		ベーコン 卵 豆腐	チーズ	人参	玉ねぎ えのぎだけ	パン粉	油	3.1 g
	レモンソーダゼリー						ゼリー		
ー メモ	今日の副菜は、『野菜大好きレシピ』からです。夏野菜は収穫が始まると一気にたくさんとれます。生でそのまま食べるのが、おいしくて簡単に1番いいですが、食べきれないときには、調味料として使用する方法もあります。今日は、調味料としてトマトを使用しました。								
21 水	麦ごはん	○					米 麦		805 kcal
	しそ巻きようざ		豚肉		にら	玉ねぎ	小麦粉	ごま油	28.9 g
	骨太あえ			しらす チーズ	チンゲンサイ	きゅうり きくらげ	砂糖	ごま ごま油	18.9 g
	あさりとわかめのスープ		あさり	わかめ	人参 小松菜	白菜 ねぎ	春雨		2.6 g
	鉄分ヨーグルト			ヨーグルト					
ー メモ	今日の副菜は、『野菜大好きレシピ』からです。夏野菜の代表、トマトを使ったレシピです。トマトは、生で食べた時と比べて、加熱して食べた方が「リコピン」という生活習慣病予防に効果がある栄養がたくさん取れます。今日は、調味料と一緒にトマトを加熱してトマトだれを作りました。								



7月の給食費の振替日は、**7月26日(月)**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。



## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



### 体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



喉が渇いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

シソ、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

朝ごはん抜き

睡眠不足

風邪など  
体調が悪い

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

肥満・太り気味