

令和5年度

7月きゅうしよくさんだておていひょう

(小学校)

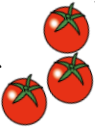
山田町立学校給食センター



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー・ 蛋白質 脂質 食塩相当量
3月 【山小無】	はつがげんまい 発芽玄米ごはん - あじつけのり	○	のり	こめ 発芽玄米		594 kcal
	なすととりにくのあまからに		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	なす	26.2 g
	ブロッコリーのツナポン		ツナ		ブロッコリー きゅうり キャベツ	16.9 g
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ	2.2 g
ーロ メモ	今日の主菜はなすと鶏肉のあまからにです。なすは、油と相性のよい食材です。今日はなすを油で揚げて、とりのからあげと一緒に甘辛く味付けしたのでなすが苦手という人も、お肉と一緒に食べてみてください。なすの紫色の皮には、生活習慣病を防いだり、強い日差しからはだを守ったり、目のつかれを回復させたりする効果があります。					
4火 【山小無】	えだまめごはん	○		こめ 発芽玄米	えだまめ	582 kcal
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく	あぶら さとう	しょうが たまねぎ ビーマン	26.1 g
	だいこんサラダ				だいこん にんじん きゅうり どうもろこし	16.1 g
	トマトとたまごのスープ		たまご ベーコン	じゃがいも	トマト しめじ ほうれんそう	2.2 g
ーロ メモ	真っ赤なトマトは夏が旬の野菜です。今日はスープに皮をむいたトマトを入れました。さて、トマトの皮はどのようにむいたのでしょうか？ (1) りんごの皮のように包丁でむいた (2) 魔法をかけた (3) お湯に入れた 正解は下にあります。					
5水	たこめし	○	たこ あぶらあげ	こめ	しょうが	622 kcal
	さばのしおこうじやき		さば			30.1 g
	うどんいりサラダ			うどん オリーブオイル	えだまめ トマト きゅうり たまねぎ	19.8 g
	ゆばのすましじる		とうふ ゆば	かたくりこ ぶ	みずな	2.0 g
ーロ メモ	今日は半夏生（はんげしょう）です。これは、季節の変わり目の目安として設けられた「雑節（ざつせつ）」の1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、稲の根がタコの吸盤のように四方八方にしっかりと根付くようにと、豊作を祈った風習なそうです。今日のごはんにはたこが入っています。よくかんで味わって食べましょう。					
6木	コッペパン切り目入	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		613 kcal
	チリビーンズウィンナー		ウィンナー だいず	あぶら さとう	ビーマン たまねぎ	25.4 g
	はなやさいサラダ			あぶら さとう	ブロッコリー カリフラワー どうもろこし パプリカ	22.9 g
	おまめいりやさいスープ		とりにく だいず	じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ	2.4 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
ーロ メモ	スープに入っている大豆は、山田町産です。大豆は、たんぱく質が多いので「畑の肉」とも呼ばれています。肉や魚、卵だけでなく大豆からもたんぱく質をとるようにしましょう。					
7金	わかめごはん	○	わかめ	こめ 発芽玄米		630 kcal
	ほしがたハンバーグ - トマトソース		とりにく ぶたにく	さとう	たまねぎ トマト	21.2 g
	やさいサラダ			あぶら	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	16.8 g
	たなばたじる		とうふ	はるさめ ほしふ	はくさい にんじん オクラ	2.3 g
	たなばたゼリー（パイン味）			たなばたゼリー		
ーロ メモ	今日は七夕です。みなさんは、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。			給食をしっかり食べて、みんなが元気に過ごせますように。		
10月	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		564 kcal
	いわしのレモンに		いわし		レモン	24.7 g
	なっとうあえ		なっとう チーズ アカモク あおのり		ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ	15.0 g
	たまねぎとこまつなのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ		こまつな たまねぎ にんじん	1.9 g
ーロ メモ	7月10日は、語呂合わせで「710（なっとう）の日」です。納豆あえには、チーズと野菜も入っているので、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。キムチやたくあん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。					
11火	チャーハン	○	たまご やきぶた	こめ 発芽玄米 あぶら	ねぎ	610 kcal
	とりとこんさいのつくね		とりにく	さといも	たまねぎ れんこん ごぼう	23.5 g
	やさいののりうめあえ		かまぼこ のり こんぶ	さとう	もやし きゅうり キャベツ にんじん うめ	17.0 g
	ワンタンスープ		ぶたにく	ワンタンのかわ	にんじん はくさい たけのこ ねぎ	2.5 g
ーロ メモ	今日の副菜には梅ぼしをすりつぶしたものが入っています。梅ぼしのすっぱい成分には、疲労を回復したりストレスをやわらげるはたらきがあります。すっぱいものを食べると自然とだ液がふえるので、食欲もでやすくなります。暑くて食欲がないときには、すっぱい食べ物もおすすです。					
12水	はつがげんまい 発芽玄米ごはん - ふりかけ	○	のり	こめ 発芽玄米		577 kcal
	さけのてりやき		さけ	さとう	しょうが	31.9 g
	ぶたにくのみそいため		ぶたにく みそ	あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン	15.0 g
	めかぶのみそしる		めかぶ とうふ みそ		だいこん ねぎ	1.9 g
ーロ メモ	夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1（ビーワン）不足が原因です。ビタミンB1は炭水化物を分解してエネルギーを作ったり、体にたまった老廃物を体外に排出することです。ビタミンB1が少しでも多くとれるように、7月のごはんの日は、麦ごはんではなく、ビタミンB1をふくむ発芽玄米ごはんにしています。玄米は、カルシウムのほかにもたくさんの栄養がはいっています。					

7/4(水) ーロメモのこたえ (3)

トマトのへたと反対側に十字に切り目を入れ、お湯にまるごとさぶんと入れて、すぐに冷たい水に入れると、皮が手ですーっとむけます。この皮のむき方を「湯むき」といいます。今回は皮を湯むきしたトマトです。
トマトには、夏の日差しから皮膚を守ってくれて、おなかの調子を整えてくれる栄養がたっぷりです。しっかり食べて元気に過ごしましょう。



裏面冷蔵庫クイズの



こたえ

Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫 ②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる) ・野菜室 ③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置くとよい) Q3= ①キャベツ ー 新聞紙 などの紙 ー まるごとくるむ ②ゴヤー ー スプーン ー タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 ー 牛乳パック ー 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
13 木	チーズパン	○	脱脂粉乳 チーズ	こむぎこ さとう		572 kcal
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト		31.1 g	
	マセドアンサラダ			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり とうもろこし にんじん えだまめ	19.3 g
	とうにゅういりはるさめポトフ		とうにゅう ウインナー	はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん	2.3 g
	オレンジ				オレンジ	
ー 口 メモ	今日の主菜はタンドリーチキンです。カレー粉などのスパイスとヨーグルトに鶏肉を漬けて焼いたものです。カレー粉には、内臓のはたらきを助けるはたらきがあるので夏バテ防止に効果があります。暑くて食欲がないときには、カレーなどのからいものを食べるのがおすすめです。					
14 金	いろどりごはん	○		こめ 発芽玄米 ひえ キヌア	にんじん とうもろこし ひろしまな	655 kcal
	さけチーズフライ		さけ チーズ	パンこ あぶら		30.0 g
	ちくぜんに		こうやどうふ とりにく	さとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん しいたけ	22.0 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	1.9 g
ー 口 メモ	今日の主菜はさけのチーズフライです。鮭には、たんぱく質のほかにビタミンDも豊富にふくまれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて、骨を丈夫にするはたらきがあります。カルシウムが多いチーズと、ビタミンDが多い鮭が一緒になった、成長期のみなさんにぴったりのおかずです。					
18 火 四 小 二 五 無	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		631 kcal
	なつやさいカレー		とりにく	じゃがいも あぶら	ピーマン なす トマト にんじん たまね ぎ	21.6 g
	プレーンオムレツ		たまご	さとう あぶら		18.2 g
	かいそうサラダ		わかめ ぶのり		キャベツ きゅうり とうもろこし	2.5 g
	メロンゼリー			メロンゼリー		
ー 口 メモ	今日のカレーには、夏野菜もたっぷり入れました。みずみずしい夏野菜は、汗でできる水分とミネラルを補います。夏の太陽を浴びた旬の野菜にはビタミン類がたくさんふくまれています。体の調子をととのえて、暑さに負けない体を作りましょう。					
19 水 四 小 船 小 無	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		585 kcal
	ほっけのみりんやき		ほっけ		しょうが	27.7 g
	かわり ^{やまがた} 山形のだし		こんぶ かまぼこ かつおぶし		なす きゅうり にんじん あおしそ とう もろこし えだまめ	14.4 g
	いものこじる		ぎゅうにく とうふ	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	1.8 g
ー 口 メモ	毎月19日は「食育の日」です。19日には、全国各地の料理を取り入れます。今回は山形県の料理を取り入れました。くわしくは、掲示物をご覧ください。					
20 木 四 小 船 小 無	アップルパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう	りんご	624 kcal
	とうもろこしいりチキンナゲッ ト		とりにく だいたミート	ノンエッグマヨネーズ あぶら かた くりこ	とうもろこし たまねぎ	25.7 g
	じゃがいものカレーチャップい ため		ウインナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ しめじ	24.2 g
	やさいスープ			ベーコン	キャベツ アスパラガス にんじん	2.5 g
	オレンジ				オレンジ	
ー 口 メモ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできていますか？給食がみなさんのもとに届くまでに、たくさんの人たちが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに食事のあいさつをしましょう。家での食事のときも、忘れずあいさつをしましょう。また、「残さず食べる」ということも感謝の気持ちの表し方の1つです。1学期間、給食を作ってくれた調理員さんたちに感謝のきもちをもって、できるだけ残さず食べるようにしましょう。					

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える

エプロンをつける

そでが長い場合はまくる

手はせっけんできれいに洗う

三角巾をつける

髪が長い人は結ぶ

つめは短く切る

はだしはさ避ける

鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。

引っかけて落とさないよう、柄は横の方に向ける。

食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかり取り除く。

こまめに手を洗う。

肉や魚を切った包丁とまな板は、よく洗って消毒する。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。

包丁の持ち方・使い方

《包丁を持つ手》
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。

《逆の手》
指先を丸めて材料を押さえる。

包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側にに向けて置く。

包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けたりしない。

火を使っているときは、そばを離れない。

換気も忘れずに。

エコを意識して上手に使う！
冷蔵庫のクイズ

地球上に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

① とびらの開け閉めはすばやく行う。

② 食品はなるべくすき間なくつめる。

③ 温かいものは冷ましてから入れる。

④ 食品はとりあえず全部入れておく。

⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

冷蔵庫

① さかな ② はちみつ ③ 牛乳 ④ にく ⑤ 缶づめ

野菜室

① レタス ② きゅうり ③ じゃがいも ④ たまねぎ ⑤ ほうれん草

Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう！

① キャベツ ② ゴーヤ ③ 小松菜

牛乳パック スプーン 新聞紙などの紙

タネやワタを取る 立てて入れる まるごとくるむ