



7月予定献立表



給食目標 ○ 暑さに負けない食事をしよう

日	献立						たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
	ピン牛乳	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	主食	たごごはん	たこ			こめ さとう		夏から数えて11日目 目を半夏生と言います。 そこまでに田植えを 終わらせて、稲がたこ の足のようにしっかり 根付くようにと たこ を食べる地域があります。
	主菜	まめマメみそ豆	大豆 みそ 凍り豆腐			かたくりこ さとう	米油	
	副菜	ごぼうサラダ	ツナ	にんじん	ごぼう きゃべつ きゅうり		マヨネーズハーフ 白ごま	
	汁物	むら雲汁	木綿豆腐 卵		にら にんじん	たまねぎ ねぎ	かたくりこ	
2火	主食	麦ごはん				こめ 大麦		いわしの開きをカ レー揚げにします。 魚が苦手な人でも カレー風味で食べ やすく、しっかりと 食べてもらえると 嬉しいです。
	主菜	いわしのカレー揚げ	いわし開き			薄力粉 かたくりこ	米油	
	副菜	サイコロサラダ	ロースハム	チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも こんにゃく	
	汁物	ウインナースープ	ウインナー		にんじん	きゃべつ だいこん たまねぎ		
3水	主食	ご飯				こめ		卵が入ったみそ汁 です。みそ汁がまる やかに、栄養も しっかり摂れる一品 です。
	主菜	豚肉の生姜焼き	豚もも肉			しょうが たまねぎ	さとう	
	副菜	かみかみサラダ	さきいか		にんじん	きゃべつ きゅうり ごぼう		
	汁物	卵入りみそ汁	木綿豆腐 卵 みそ	わかめ		はくさい たまねぎ えのきたけ		
4木	主食	ご飯				こめ		ごぼうが入ったハン バーグです。しっか り噛むことができます ので食べ応えがあ ります。
	主菜	きんぴらバーグ	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ ごぼう	薄力粉 パン粉 さとう	
	副菜	キャベツの昆布あえ		塩昆布	にんじん	きゃべつ もやし きゅうり		
	汁物	じゃがいものトマトスープ	ロースハム		トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
5金	主食	ちらし寿司	卵	きざみのり	にんじん	干しいたけ かんぴょう れんこん	こめ さとう	7日のお休み になるので七夕 献立にしました。ち らすしのお魚は全て 手作りで、行事食 を楽しんでくださ い。
	主菜	笹かまの磯辺揚げ	笹かまぼこ 卵	あおのり			薄力粉	
	副菜	切干大根のごま酢あえ	ツナ		にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	
	汁物	七夕汁	鶏むね肉		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ 干しいたけ	そうめんこんにゃく	
	デザート	クレープ					クレープ	
8月	主食	梅ゆかりご飯			ゆかり		こめ 白ごま	サラダの豆腐は、焼 いて水分を飛ばし、 香ばしい風味をつ けて野菜と和えま す。
	主菜	肉じゃが	豚かた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	
	副菜	豆腐サラダ	木綿豆腐	ちりめんじゃこ		ほうれんそう にんじん	きゃべつ	
	汁物	わかめのみそ汁	みそ	わかめ	こまつな	しめじ たまねぎ		
9火	主食	ご飯				こめ		「夏小夏」は日向夏 や文旦などと一緒に の柑橘類です。高 知県でとれるものを 「小夏」といい、今 回は「夏小夏」とい うなんとも夏らしい 名前ものを紹介 いただきました。
	主菜	たらのねぎ塩焼き	たら			しょうが にんにく ねぎ	さとう	
	副菜	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根 干しいたけ	さとう	
	汁物	豆腐の五目汁	木綿豆腐 豚かた肉		にんじん こまつな	ねぎ しょうが	かたくりこ	
	デザート	果物(夏小夏)				夏小夏		
10水	主食	ご飯				こめ		ミートグラタンには 挽肉だけではなく、 大豆を肉のように 加工した大豆ミート を使います。
	主菜	なすのミートグラタン	豚ひき肉 大豆ミート	チーズ		なす たまねぎ にんにく	パンネ	
	副菜	きゅうりとわかめのサラダ	ツナ	わかめ		とうもろこし きゅうり	さとう	
	汁物	野菜スープ			にんじん チンゲンサイ	きゃべつ たまねぎ	じゃがいも	
11木	主食	ご飯				こめ		春巻きは調理員 の方が一つ一つ包 んでくれる、愛情た っぷりの春巻きです。
	主菜	ササミタラコの春巻き	鶏ささみ肉 たらこ		しそ葉		春巻きの皮	
	副菜	キャベツとしらすのサラダ		しらす干し	にんじん	きゃべつ きゅうり	さとう	
	汁物	ABCスープ	ロースハム		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	ABCマカロニ	
12金	主食・主菜	じゃこのりチーズトースト		ちりめんじゃこ もみのり チーズ			食パン	
	副菜	チキンサラダ	チキンフランク		にんじん	きゅうり きゃべつ とうもろこし	さとう	
	汁物	きのこの豆乳スープ	ベーコン 豆乳		にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ クリームコーン	じゃがいも	
	デザート	抹茶プリン					抹茶プリン	
16火	主食・主菜	チキンカレーライス	鶏むね肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも 薄力粉 はちみつ	
	副菜	トマトサラダ	ツナ		トマト	きゃべつ きゅうり たまねぎ	さとう	
	デザート	果物(冷凍みかん)				みかん		
17水	主食	玄米ご飯				こめ 玄米		大森中の揚げ物 は、給食の時間の 少し前から揚げ始 めるので、きつ揚 げたてのおいしいあ じフライになると思 います。お楽しみに。
	主菜	あじのフライ	あじ開き 卵				薄力粉 パン粉	
	副菜	もやし和え			にんじん	きゃべつ もやし		
	汁物	厚揚げとろみ汁	豚ひき肉 生揚げ		はくさい しめじ	にんじん にら	はくさい しめじ	

1,2学年行事①

日	献立		ピン牛乳		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
18 木	主食	ご飯	1,2学年行事②						こめ		776kcal 33.2g 26.9g 2.3g	鶏肉に、バジル、パセリ、パルメザンチーズとパン粉を混ぜた衣をつけてオーブンで焼きます。
	主菜	鶏肉のハーブパン粉焼き	鶏もも肉	チーズ	バジル パセリ			薄力粉 パン粉	オリーブ油			
	副菜	こぎつねサラダ	油揚げ		にんじん	きゃべつ しょうが	きゅうり	さとう	米油			
	汁物	トマトと卵のスープ	卵		トマト	たまねぎ ねぎ	じゃがいも かたくりこ					
19 金	主食・主菜	豚キムチ丼	1,2学年休業日		豚もも肉		にら	しめじ たまねぎ キムチ漬け	こめ	米油	691kcal 28.5g 14.9g 2.9g	1学期終業式まで残すところあと1日。キムチ丼でパワーアップして、1学期の締めくくりをしましょう。
	副菜	じゃこゴマサラダ			ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり もやし	さとう	白ごま ごま油			
	汁物	レタスのみそ汁			みそ	にんじん	レタス たまねぎ	じゃがいも				
	デザート	いちごプリン						いちごプリン				
22 月	主食	ソフトフランス	オリンピック開催記念 1学期終業式						ソフトフランス		795kcal 36.7g 61.9g 3.1g	どんな1学期になりましたか?26日からパリオリンピック・パラリンピックが始まるので、フランスの料理献立にしました。夏休みも元気に過ごしてください。
	主菜	鶏肉のグラタン	鶏もも肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく どうもろこし エリンギ	薄力粉	米油 バター				
	副菜	人参のラペ	ツナ		にんじん	たまねぎ えだまめ レモン果汁	さとう	米油 オリーブ油				
	汁物	ラタトゥイユ	ベーコン		ピーマン 赤ピーマン にんにく	ズッキーニ 黄ピーマン にんにく たまねぎ						
	デザート	ブラマンジェ風デザート						ブラマンジェ風 デザート				
7/24(火)~8/22(木) 夏季休業												

※都合により献立を変更させていただくことがあります。ご了承ください。

★7月から、大桑村の生産者さんが作った野菜を給食で提供させていただきます。地元のかたが作った野菜をおいしくいただきます。献立表の太字が地元の野菜です。



いよいよ夏休みです。暑い日が予想されますので熱中症に気をつけて、こまめに水分補給をしましょう。また、クーラーの中で過ごしたり、冷たいものを食べる機会が増えますが、体を冷やし過ぎると逆に体調が悪くなる場合があります。規則正しい生活をしてしっかり食事をする、体のリズムが整うと共に、食事からも適切な水分をとることができますので、三食しっかり食べて通常の生活を心がけましょう。適切な時間に適度な運動・勉強のまとめなど、夏休みを有意義に過ごしてください。2学期始業式には、元気いっぱいのみなさんにお会いできることを楽しみにしています！

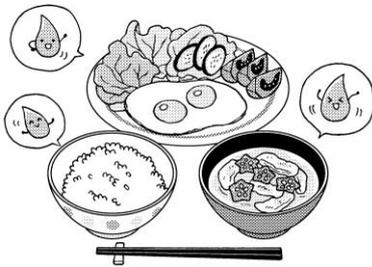
夏休みも早起き・早寝・朝ごはん



夜更かしをして朝寝坊を続けていると、日中の体調不良を招いたり、脳や心にも影響を与えたりするといわれています。夏休みを元気に過ごすためにも、早起き・早寝・朝ごはんの生活習慣を心がけましょう。

©少年写真新聞社2024

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

©少年写真新聞社2024

☆ちょっと休憩☆

クイズ とうもろこしの実と 同じ数なのは？

- ①葉
- ②根
- ③ひげ(雌しべ)



とうもろこしの実と 同じ数なのは？

とうもろこしの実と 同じ数なのは、葉の枚数です。葉の枚数は、実の粒の数と同じです。

©少年写真新聞社2024

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

©少年写真新聞社2024

