



7月 給食献立カレンダー



令和4年度
水俣市学校給食センター

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|---|--|---|---|--|
| こんだて | <p>ふつうの時と汗をたくさんかいた時の</p> <p>水分補給方法</p> <p>普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。</p> <p>左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。</p> <p>体(血・肉・骨)をつくるもとになる(たんぱく質・カルシウム)</p> <p>エネルギーのもとになる(炭水化物・脂質)</p> <p>体の調子を整えるもとになる(ビタミン)</p> | | | | <p>1</p> <p>牛乳 ベーコン ワンナー ツナ</p> <p>ドッグパン マカロニ 油 砂糖</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ コーン きゅうり</p> <p>今日は、ドッグパンにワンナーと小麦胚芽粉をはさんで食べる「ホットドッグ」です。発祥の地アメリカで、姿、恰好が飼育の犬のダックスフントに似ていることから「レッド・ホット・ダックスフント・ソーセージ」と呼ぶようになったのが始まりだと言われています。</p> <p>エネルギー 558kcal たんぱく質22.8g エネルギー 743kcal たんぱく質29.9g</p> |
| あか | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| き | <p>4</p> <p>ふるさとくまさんデー 「熊本市」メニュー</p> <p>牛乳 豚肉 いか うずら卵</p> <p>チキンハム</p> <p>米 麦 はるさめ ごま油 砂糖</p> <p>ごま いきなり団子</p> | <p>5</p> <p>牛乳 卵 豆腐 かまぼこ 鶏肉</p> <p>さばごまみそ煮</p> <p>米 麦 でんぶん ごま 砂糖</p> | <p>6</p> <p>牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ</p> <p>ツナ 一食焼きのり</p> <p>米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま</p> | <p>7</p> <p>七夕メニュー</p> <p>牛乳 わかめ 竹輪 豆腐</p> <p>豚肉 かつお節 魚そうめん</p> <p>米 麦 砂糖</p> <p>七夕ゼリー</p> | <p>8</p> <p>牛乳 ワンナー 白身魚フライ</p> <p>バーガーパン じゃがいも 油</p> <p>一食ノンエッグタルタルソース</p> |
| みどり | <p>きくらげ たまねぎ にんじん</p> <p>キャベツ きゅうり もやし</p> | <p>たまねぎ にんじん しいたけ</p> <p>ねぎ ごぼう いんげん しらたき</p> | <p>にんじん こんにやく しいたけ</p> <p>えだまめ きゅうり もやし</p> | <p>オクラ にんじん たまねぎ ねぎ</p> <p>なす えだまめ ゆかり</p> | <p>たまねぎ にんじん アスパラガス</p> <p>エリンギ コーン キャベツ</p> |
| メモ | <p>「太平燕(タイビーエン)」は、中国の福建省から伝えられ、熊本で誕生した中華料理です。たっぷりの野菜と、海鮮や豚肉などの食材が入るため、見た目はちゃんぽんに似ていますが、麺は春雨を使います。仕上げに揚げた卵を乗せるのが一般的ですが、給食ではうずらの卵を使っています。</p> <p>今日は「完全栄養食品」といわれるほど栄養満点な食べ物です。良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンCなどを除いたほぼすべての栄養素が含まれています。記憶力を高める作用がある「レシチン」などの成分も注目されています。今日はそんな卵を使ったかきたま汁です。</p> | <p>卵は「完全栄養食品」といわれるほど栄養満点な食べ物です。良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンCなどを除いたほぼすべての栄養素が含まれています。記憶力を高める作用がある「レシチン」などの成分も注目されています。今日はそんな卵を使ったかきたま汁です。</p> | <p>毎日給食に登壇する牛乳には、成長期のみなさんにとって大切な栄養素であるカルシウムが多く含まれています。カルシウムには、強い歯や骨をつくり、イライラをしずめたりする働きがあります。強い歯や骨をつくるためには、牛乳を飲むだけでなく、太陽の下で運動したり、食べ物をよくかんで食べることも大切です。</p> | <p>今日は七夕の行事食です。七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。現代の七夕は、短冊に願いごとを書いて笹に飾り、天の川に見たててそうめんを食べたりします。今日の七夕汁には、魚のすり身で作ったそうめんを使っています。</p> | <p>今日はセルフバーガーです。バーガーパンに白身魚のフライとポイルキャベツ、一食ノンエッグタルタルソースをはさんで食べましょう。ハンバーガーを食べるときは、不足しがちな栄養素を補えるように、野菜スープやサラダ、果物などを組み合わせるのがおすすめです。</p> |
| 小 | エネルギー 670kcal たんぱく質24.7g | エネルギー 651kcal たんぱく質27.2g | エネルギー 633kcal たんぱく質24.6g | エネルギー 556kcal たんぱく質21.8g | エネルギー 627kcal たんぱく質23.5g |
| 中 | エネルギー 857kcal たんぱく質30.9g | エネルギー 841kcal たんぱく質34.0g | エネルギー 774kcal たんぱく質30.1g | エネルギー 717kcal たんぱく質27.6g | エネルギー 794kcal たんぱく質29.7g |
| こんだて | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| あか | <p>11</p> <p>牛乳 豚肉 わかめ ツナ</p> | <p>12</p> <p>牛乳 ベーコン 大豆と豆腐のフライ</p> <p>ミルクパン マカロニ じゃがいも 砂糖 ゼリー</p> | <p>13</p> <p>「和食」を味わおう献立の日</p> <p>牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ</p> <p>小いわし梅の香揚げ</p> <p>米 油 ごま 砂糖</p> | <p>14</p> <p>牛乳 卵 照り焼きチキン</p> <p>米 麦 でんぶん ごま油</p> <p>コールスロードレッシング</p> | <p>15</p> <p>牛乳 牛肉 チーズ ツナ</p> <p>黒糖パン じゃがいも 白いんげん豆 砂糖 イタリアンドレッシング</p> |
| き | <p>米 麦 白いんげん豆 砂糖 ごま油</p> <p>ごま</p> | <p>ミネストローネ</p> <p>ミルクパン マカロニ じゃがいも 砂糖 ゼリー</p> | <p>米 油 ごま 砂糖</p> | <p>米 麦 でんぶん ごま油</p> <p>コールスロードレッシング</p> | <p>黒糖パン じゃがいも 白いんげん豆 砂糖 イタリアンドレッシング</p> |
| みどり | <p>トマト たまねぎ なす にんじん</p> <p>かぼちゃ ピーマン コーン</p> <p>きゅうり もやし</p> | <p>たまねぎ キャベツ にんじん もも</p> <p>ズッキーニ トマト パイナップル</p> <p>みかん 甘夏みかん</p> | <p>たまねぎ にんじん えのきたけ</p> <p>ねぎ もやし ほうれん草</p> | <p>キャベツ チンゲンサイ たまねぎ</p> <p>にんじん ねぎ きゅうり コーン</p> | <p>たまねぎ マッシュルーム</p> <p>にんじん トマト</p> <p>キャベツ きゅうり</p> |
| メモ | <p>今日は、トマト・なす・かぼちゃ・ピーマンなどの夏野菜をたっぷり使ったカレーです。夏野菜には、体の調子をとのえるビタミンや水分が多く含まれていて、体を内側から冷やす働きがあります。旬の食材を食べ、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。</p> | <p>ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で「貝たくさん」といった意味の言葉で、新鮮な野菜をたっぷり使ったトマト味のスープです。今日は、夏野菜のひとつであるズッキーニも入っています。うま味たっぷりのスープを味わって食べてください。</p> | <p>豆腐は、大豆のしぼり汁(豆乳)を固めて作ります。豆腐を多く食べる習慣のある人々に長寿の人が多いことから、肉の多い欧米でも関心が高まり、今や世界で通用する食べ物になっています。給食でも、栄養豊富な大豆を、豆腐や生揚げ、油揚げなどの加工品も含めて、積極的に取り入れるようにしています。</p> | <p>コールスローサラダとは、細かく切ったキャベツのサラダです。オランダ語で「コール」がキャベツを、「スロー」がサラダを意味しています。もともとは、油の多い料理の付け合わせとして作られた料理です。</p> | <p>牛肉には体を作るのに必要なたんぱく質が多く含まれています。また、不足しやすい栄養素である鉄分も豊富で、貧血予防にも役立ちます。どちらか、成長期のみなさんにももちろん、スポーツをする人にとって欠かせない栄養素です。</p> |
| 小 | エネルギー 603kcal たんぱく質23.6g | エネルギー 668kcal たんぱく質23.9g | エネルギー 581kcal たんぱく質21.0g | エネルギー 568kcal たんぱく質21.9g | エネルギー 615kcal たんぱく質24.8g |
| 中 | エネルギー 784kcal たんぱく質29.2g | エネルギー 846kcal たんぱく質29.5g | エネルギー 785kcal たんぱく質27.8g | エネルギー 747kcal たんぱく質27.8g | エネルギー 790kcal たんぱく質31.5g |
| こんだて | 19 | 20 | <p>七夕</p> <p>7月7日は七夕です</p> <p>七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離れてしまったといわれています。</p> <p>現代の七夕は、5色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。</p> | | |
| あか | <p>19</p> <p>「水俣市いきいき健康献立の日」</p> <p>牛乳 油揚げ 鶏肉</p> <p>かつお節</p> <p>米 麦 でんぶん 油 砂糖</p> | <p>20</p> <p>土用の丑の日メニュー</p> <p>牛乳 あじ ツナ 竹輪</p> <p>ひじき 油揚げ</p> <p>米 油 すいとん</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> | | | |
| き | <p>梅おかか和え</p> <p>鯛のから揚げ</p> <p>ぶちまるごはん</p> <p>夏野菜のみそ汁</p> | <p>きゅうりとれんごんのみそマヨ和え</p> <p>あじのかば焼き</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん汁</p> | | | |
| みどり | <p>かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ</p> <p>しいたけ キャベツ きゅうり</p> <p>にんじん もやし 梅干し</p> | <p>きゅうり れんこん かぼちゃ たまねぎ</p> <p>にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ</p> <p>コーン</p> | | | |
| メモ | <p>今日のみそ汁には、かぼちゃやなすなどの夏野菜を使っています。なすは、種類が多く、約170種類もあるそうです。色も赤・黒・緑といったものがあり、形は長いもの、丸いもの、小さいものなど多様です。熊本県では、赤紫色をした大きく形が特徴的な「赤なす」の栽培が盛んです。</p> | <p>土用の丑の日とは、立秋までの18日間、その日の丑の日を「土用の丑」と言います。土用の丑の日には「うづつもの」や「長いもの」を食べると元気にすごすことができるといいう伝説があり、栄養価が高く「うづつもの」を食べるのが定番になりました。今日はうなぎの代わりにあじを使ったかば焼きです。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう!</p> | | | |
| 小 | エネルギー 620kcal たんぱく質21.7g | エネルギー 651kcal たんぱく質25.0g | | | |
| 中 | エネルギー 806kcal たんぱく質27.6g | エネルギー 843kcal たんぱく質31.6g | | | |