

日(曜)	献立名			主な食品						栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・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・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (水)	麦ご飯		◆なす麻婆豆腐 わかめサラダ	豚肉 大豆 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	なす たまねぎ たけのこ にんにく しょうが 根深ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 米粒麦 三温糖 でん粉	植物油 ごま油 ごま	707	
	夏の献立①									28.1	
2 (木)	◆梅じゃこご飯		さばのピリから焼き あさり入り味噌汁 ごま酢和え	さば 油揚げ あさり 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ ちりめん じゃこ	赤しそ	梅干し だいこん 根深ねぎ もやし キャベツ きゅうり しょうが	精白米 米粒麦 じゃがいも 三温糖 砂糖	ごま ごま油	732	
	夏の献立②									32.1	
3 (金)	関西風うどん 地粉うどん		子持ちししゃもフライ くるみ和え ◆冷凍みかん	鶏肉 なた 油揚げ 白みそ 西京みそ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	しめじ 根深ねぎ しょうが キャベツ もやし みかん(冷)	地粉うどん 三温糖 小麦粉 パン粉	植物油 くるみ ごま	737	
	はんげしょう 半夏生献立									29.9	
6 (月)	親子丼 麦ご飯		◆カシューナッツ入り 大豆とゴーヤーのからあげ ◆ピリ辛きゅうり	鶏卵 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ たけのこ グリンピース にがうり きゅうり	精白米 米粒麦 三温糖 でん粉 小麦粉 上白糖	植物油 ごま油 かシューナッツ	803	
	夏の献立③									33.3	
7 (火)	〇セタちらし (卵)		いわしフライ 〇セタ汁 〇手作りセタゼリー	えび 鶏卵 鶏肉 なた いわし	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	しいたけ かんぴょう とうがん えのきたけ レモン果汁 りんごジュース	精白米 三温糖 そうめん グラニュー糖 杏仁豆腐 オレンジゼリー 小麦粉 パン粉	植物油	686	
	セタ献立									25.9	
8 (水)	はちみつレモン トースト		ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン	レモン果汁 たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり	食パン はちみつ グラニュー糖 三温糖	植物油 マーガリン バター	738	
										29.9	
9 (木)	麦ご飯 ふりかけ		塩肉じゃが ◆冷奴 こまつなとわかめのサラダ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり とうもろこし	精白米 米粒麦 じゃがいも しらたき 三温糖	植物油 ごま油 ごま	716	
	夏の献立④									29.2	
10 (金)	◆枝豆入り わかめご飯		鯖のねぎ味噌焼き かきたま汁 ゆかり和え	さわら 鶏卵 豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 赤しそ	えだまめ えのきたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 でん粉 砂糖	こめ油	691	
	夏の献立⑤									32.5	
13 (月)	◆ツナとトマトの スパゲッティ		キャラメルアーモンドポテト ◆夏みかんサラダ ヨーグルト	まぐろ	牛乳 チーズ 調理用牛乳 ヨーグルト	トマト パセリ	たまねぎ にんにく なつみかん(固) キャベツ きゅうり 干しぶどう	スパゲッティ さつまいも 三温糖 上白糖	植物油 オリーブ油 バター アーモンド	818	
	夏の献立⑥									25.2	
14 (火)	★ジュシー 沖縄県の 郷土料理		★グルクンフライ ★もずくと卵のスープ ★冷凍パイナップル	豚肉 さつま揚げ グルクン 鶏卵	牛乳 こんぶ もずく	にら にんじん	しいたけ たけのこ 根深ねぎ パイナップル	精白米 米粒麦 でん粉 パン粉 小麦粉	植物油	691	
										30.6	
15 (水)	◆夏野菜カレー 麦ご飯 *給食最終日*		◆蒸しとうもろこし アーモンドサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	にんにく しょうが なす たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 三温糖	植物油 カレールウ アーモンド	790	
	夏の献立⑦									26.3	

都合により献立や食材の一部が変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。  
 ・2学期の始業式は8月26日(水)、27日(木)はお弁当持参、給食は28日(金)から開始です。

	1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7月回数	11回	11回	11回		737	29.4
累計	61回	60回	58回			

◎…行事食 ◆…旬の食材 ★…郷土料理

裏面に献立紹介があります。ぜひご覧ください。

## 7月の給食紹介 その1



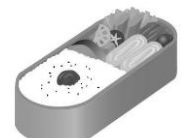
### 〇7月1日(水) <夏の献立① なす麻婆豆腐>

なすの原産地はインド東部と言われています。4～5世紀に中国に伝わり、日本へは中国から8世紀ごろに伝わったとされています。8世紀ごろの日本は奈良時代。栽培も始まっていたようで、東大寺正倉院に保管されている文書には、「なすを献上(けんじょう)した」という記録があります。「なす」の語源は、夏に採れる野菜「夏の実(なつのみ)」から「なすび」になり、いつしか「なす」になった、というのが有力なようです。



### 〇7月2日(木) <夏の献立② 梅じゃこご飯>

梅じゃこご飯は、梅干しの爽やかな酸味がごはんにほどよく広がり食欲をそそる一品です。梅干しに含まれるクエン酸には、食べ物の腐敗(ふはい)を進める細菌が増えるのを抑える働きがあり、昔からお弁当やおにぎりに欠かせない“天然の保存役”として親しまれてきました。



## 7月の給食紹介 その2



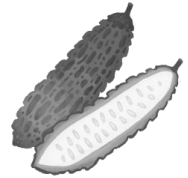
### 〇7月3日(金) <半夏生(はんげしょう) 献立(7/2)>

7月2日は半夏生(はんげしょう)です。むかしはこの日までに田植えを終え、農家が休みを取るのが半夏生のならわしでした。ちょうど梅雨の真っただ中で雨の多いこの頃は、農作物を育てる上で一つの目安となる時期であるため、日本各地でさまざまな行事や習慣があります。その一つが「うどんの日」。収穫したばかりの麦で打ったうどんを、半夏生にふるまうのだそうです。田植えや麦刈りは大仕事のため、隣近所やほうぼうから人手が集まって行われましたが、その労(ろう)をねぎらってふるまわれたのが、うどんでした。近畿や中国地方では、半夏団子(はんげだんご)やはげ団子とよばれる、収穫したばかりの小麦で作った団子をいただくならわしがあるそうです。また、関西では豊作を祈ってたこを食べます。これは、たこの吸盤(きゅうばん)のように作物が大地にしっかりと根を張るように、という願いが込められているそうです。

### 〇7月6日(月) <夏の献立③ ゴーヤー>

ゴーヤーの原産地は熱帯アジアで、日本に伝わったのは江戸時代といわれ、九州や沖縄で栽培が始まりました。「にがうり」ともいわれるとおり、苦みの強い「うり」の仲間です。沖縄の代表料理である「ゴーヤーチャンプルー」が有名です。

ゴーヤーはつるをぐんぐん伸ばして成長するつる性の植物です。大きく広がる葉は日ざしをしっかりと受け止め、夏でも涼しい日かげをつくる力があるため、「緑のカーテン」として活用しつつ実も収穫できるので、家庭菜園でも人気の夏野菜です。



### 〇7月7日(月) <七夕(たなばた) 献立>

七夕は7月7日の夕方という意味です。むかしは旧暦で行われた行事で、梅雨が明けた夏の宵(よい)、天の川を眺めました。織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)の伝説は、もともと中国の民話だそうです。七夕の伝説には「仕事を怠(おこた)るな」という戒めの意味が込められています。七夕には、願い事を書いた短冊を笹につらし、無病息災を願ってそうめんを食べるという習慣があります。



### 〇7月9日(木) <夏の献立④ 冷奴>

冷奴(ひやっこ)は豆腐料理の一つで、きざみねぎやしょうが、みょうがやかつお節、刻んだシソの葉などをのせて調味料をかけて食べます。冷たくのごしがいなので、夏によく食べられる料理です。江戸時代のベストセラー、【豆腐百珍(ひゃくちん)】という豆腐料理の本にも載っているため、江戸時代にはすでに広く食べられていたことがわかります。

### 〇7月10日(金) <夏の献立⑤ 枝豆入りわかめご飯>

枝豆入りわかめご飯は、枝豆の甘みとわかめのやさしい旨みがふんわり広がる、夏にぴったりの涼(すず)やかな混ぜご飯です。枝豆は、熟す前の若い大豆。そのため、たんぱく質やビタミンB群、カリウムなどの栄養がぎゅっと詰まっており、暑さで疲れやすい身体をしっかりと支えてくれます。

### 〇7月13日(月) <夏の献立⑥ ツナとトマトのスパゲッティ>

日差しをたっぷり浴びたトマトがおいしい季節です。トマトは、とても栄養のある野菜です。特に注目したいのはビタミンCとカリウムです。ビタミンCが不足すると、少々の暑さで体がだるくなったり、疲れやすくなったりして体の抵抗力が弱ってしまいます。また、カリウムは体の中でナトリウム(塩分)のバランスをとるはたらきをしています。これからの汗をたくさんかく季節、トマトは夏バテ防止にピッタリの野菜です。

### 〇7月14日(火) <沖縄県の郷土料理>

沖縄は、琉球(りゅうきゅう)王国の時代から中国や東南アジアなどと交流があったため、食生活面でもそれらの国々から影響を受けてきました。特に中国の影響が大きかったことから、沖縄では豚肉中心の料理が多く食べられてきました。ラフテー(豚肉の角煮)やティピチ(豚足の煮込み)、ソーキ(アバラ骨部分の煮込み)、ミミガー(豚の耳)などの豚肉料理が有名です。シューシーは沖縄の炊き込みご飯。グルクンは沖縄県の「県魚(けんぎょ)」として親しまれている魚で、正式名称はタカサゴといいます。透き通るような青みがかった体色と、すっきりとした細長い姿が特徴です。沖縄の海で群れをつくって泳ぐ姿はとても美しく、地元では昔から家庭料理にも宴会の料理にも欠かせない存在です。味は淡白でクセがなく、揚げても焼いても煮てもおいしいそうです。

### 〇7月15日(水) <夏の献立⑦ 夏野菜カレー>

夏が旬の野菜であるかぼちゃ、なす、トマトが入ったカレーです。夏の野菜は水分とミネラルをたくさん含んでいます。また、体の新陳代謝(しんちんたいしゃ)を活発にして疲れを回復してくれるビタミンAやC、Eもたくさんあります。さらに、水分を調節するカリウム、強い日差しから体を守るビタミンCやカロチノイド、骨をしようぶにするビタミンKなど、夏に効果のある栄養がたくさん含まれています。

