



7月 給食献立表



今月の目標・・・手洗いをきちんとしよう

西条市立河北中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】 おもに身体をつくる		【緑】 おもに体の調子をととのえる		【黄】 おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火		コッペパン					パン			812 36.0
			ピーマンの肉づめ	牛肉 豚肉 豆腐		ピーマン	玉ねぎ	パン粉 さとう 片栗粉		塩 こしょう ケチャップ ソース ウイン	
			ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも		塩	
			海の幸スープ	ベーコン あさり いか	わかめ	こまつな	玉ねぎ キャベツ エリンギ	かたくり粉		鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	
			小袋マヨネーズ						マヨネーズ		
2	水		炊き込みご飯	鶏肉 松山揚げ		にんじん	ごぼう 枝豆	米		しょうゆ 酒 塩	770 30.2
			瀬戸揚げ	すり身 豆腐 えび	ひじき		きくらげ	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			梅おかかあえ	かつお節			キャベツ もやし きゅうり 梅干し	さとう		しょうゆ	
			みそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	
3	木		パインパン					パインパン			833 34.5
			かぼちゃグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉	油	塩 こしょう ホワイトルウ	
			ビーンズサラダ	大豆		ブロッコリー	きゅうり コーン			青じそドレッシング	
			ラタトゥイユ	ベーコン		にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ なす スズキーニ にんにく	さとう	オリーブ油	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	
4	金		ビビンバ(麦ご飯)					米 麦			770 28.4
			ビビンバ(具)	牛肉 豚肉 高野豆腐		にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし 白菜キムチ 干し椎茸	さとう	ごま 油	しょうゆ 酒 キムチのもと	
			粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩 こしょう	
			春雨スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ きくらげ	春雨	油	鶏だし ショウタン しょうゆ 塩 こしょう	
	7月		ご飯					米			824 25.9
			若鶏のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			きんぴらごぼう	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう (こんにゃく)	ごま ごま油	しょうゆ みりん	
			セタそうめん汁	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	そうめん		塩 削り節 しょうゆ	
			セタゼリー					セタゼリー			
8	火		コッペパン					パン			869 38.7
			豆腐ハンバーグの ソースかけ	牛肉 豚肉 豆腐 たまご			玉ねぎ	パン粉 さとう		塩 こしょう ケチャップ ソース ウイン	
			和風サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	酢 しょうゆ こしょう	
			クラムチャウダー	あさり 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	じゃがいも		ホワイトルウ 塩 こしょう	
9	水		ご飯					米			787 34.6
			あじのみそ焼き	あじ みそ			しょうが			しょうゆ みりん 酒	
			野菜の甘酢あえ				きゅうり もやし	さとう	ごま	酢 しょうゆ	
			かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		かぼちゃ にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	油	しょうゆ 酒	
10	木		コッペパン					パン			774 33.7
			ホキのマヨネーズ焼き	ホキ		パセリ		パン粉	ノンエッグマヨ ネーズ	塩 こしょう ウイン	
			野菜ソテー			にんじん ピーマン	キャベツ		油	塩 こしょう	
			とうもろこしのスープ	ベーコン		にんじん	コーン きくらげ 玉ねぎ	かたくり粉		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
11	金		夏野菜カレー (麦ご飯)					米 麦			797 28.5
			夏野菜カレー (ルウ)	豚肉		にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ ケチャップ しょうゆ	
			たまご焼き	たまご		ねぎ	切干大根 玉ねぎ	さとう	油	塩	
			ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ	さとう		酢 しょうゆ 塩 こしょう	
14	月		ご飯					米			804 36.6
			さばのごま照り焼き	さば			しょうが		ごま	しょうゆ 酒 みりん	
			切干大根のナムル		しらす干し		切干大根 きゅうり	さとう		酢 しょうゆ	
			マーボーなす	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ	なす しょうが にんにく 干し椎茸 玉ねぎ	さとう かたくり粉	油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン	
15	火		コッペパン					パン			815 34.0
			チキンパルミジャーナ	鶏肉 豚肉	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 さとう	油	塩 こしょう コンソメ	
			フレンチサラダ				キャベツ きゅうり コーン		オリーブ油	酢 塩 こしょう	
			ABCスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ もやし	じゃがいも マカロニ		コンソメ 塩 こしょう 鶏だし	
16	水		減量ご飯					米			816 32.1
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			天ぷら粉	油		
			からしあえ			こまつな	キャベツ	さとう		しょうゆ からし	
			きつねうどん	鶏肉 油揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	うどん		削り節 昆布 しょうゆ みりん	
			アイス					アイス			

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

健康で楽しい夏にしよう！

夏休みまでもうすぐですね。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように、食生活に気を付けることが大切です。

1日3食食べましょう

朝・昼・夕、バランスのよい食事を心がけましょう。夏休みになると、給食がないのでカルシウムが不足しがちです。おうちでも牛乳や乳製品、小魚などを積極的にとりましょう。

こまめな水分補給を心がける

脱水症状を防ぐため、のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。また、普段の水分補給には、水が麦茶を飲むようにしましょう。運動などで汗をかくときは、塩分も補給できるスポーツドリンクなどもよいでしょう。

冷たいものをとりすぎない

冷たいものとりすぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良の原因になってしまいます。冷たいジュースやアイスの代わりにとうもろこしやトマトを食べてみてはどうでしょうか。



十分に睡眠をとる

疲れているときや睡眠不足のときは体調を崩しやすくなるので、しっかり睡眠をとりましょう。

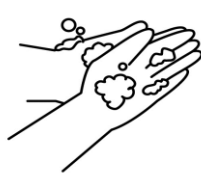


正しい手洗いができていますか？

①水でぬらす



②泡立てる



③手のひら



④親指



⑧ハンカチで拭く



⑦水で流す



⑥手の甲



⑤手首



夏の野菜・果物クイズ



1. 夏が旬の枝豆ですが、成熟すると何になるのでしょうか？

- ①大豆
- ②そら豆
- ③落花生



2. すいかの実が赤いのはなぜでしょうか？

- ①赤い土を使って栽培するから
- ②赤い色素がたくさん含まれているから
- ③特別に作った赤い水を与えるから



クイズの答え

1. ①大豆

大豆は枝豆を熟成させたものです。ちなみに、大豆が発芽するとやしになります。

2. ②赤い色素がたくさん含まれているから

「リコピン」という赤い色素成分が含まれています。トマトにも同じ成分が含まれていて、紫外線による肌のダメージを予防・軽減する効果が期待できます。

7月7日は七夕です！



七夕とは、織姫さまと彦星さまが、天の川を渡って、1年に1度だけ出会う7月7日の夜のことです。中国の伝説が、日本に伝わってきたとされています。七夕の行事食といえば「そうめん」です。このそうめんは、天の川や織姫さまが織った織物の糸に見立てています。また、1年間の無病息災を願って食べられるようになったともいわれています。笹の枝に、願い事を書いた短冊を飾ると叶うといわれています。みなさんはどんな願い事を書きますか？願い事が叶うといいですね。

今月の予定