

# 7月 きゅうしょくたより

7月の給食目標

暑さに負けない体を作ろう



給食献立予定表

小山市立小山城南小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい 全14回(ごはん11回 パン3回)	おもなざいりょう			そのた ちようみりょう	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) えんぷん(g)	ひとくちメモ	
			おもにからだを つくるものになる	おもにエネルギーの ものになる	おもにからだのちようしを ととのえるものになる				
1	木	ごはん		こめ			628cal 23.8g 17.6g 2.3g	レモンは、昔からビタミンCの貴重な補給源として、利用されてきました。レモンに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジなど他の柑橘類の中でもトップクラスです。香りと酸味を生かして、料理や飲み物の香りや色どりに使われています。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とり肉のレモン煮	とりにく	でんぷん あぶら さとう	レモン	しお さけ しょうゆ			
		のりあえ	のり		こまつな もやし	しょうゆ			
		じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ	にぼし			
2	金	いちご果パン		こめパン さとう	いちご		605cal 25.7g 15.7g 3.0g	トマトの赤い色は「リコピン」という色素です。体の中にある余分な塩分を体の外に出してくれる働きもあるので、高血圧の予防にもなります。トマトは夏野菜なので、今がいちばんおいしい季節です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ペンネナポリタン	ハム チーズ	ペンネ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン	トマトケチャップ しお ウスターソース こしょう			
		角切り野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん キャベツ とうもろこし	コンソメ しお こしょう			
5	月	ごはん		こめ			622cal 25.8g 15.9g 2.2g	今日の煮物には、隠し味として、種をとったうめぼしを使っています。うめぼしのすっぱさが、煮物の味をさっぱり仕上げしてくれるうえ、うめぼしに含まれるクエン酸が体のつかれもとってくれます。	
		手づくりじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	さとう ごま		しょうゆ みりん			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ぶた肉とだいずのさっぱり煮	だいず ぶたにく	さとう ごまあぶら	ごぼう だいこん にんじん うめ	かつおぶし さけ しょうゆ			
		とうふとこまつなのみそ汁	とうふ みそ		こまつな ねぎ	かつおぶし			
6	火	ごはん(タコライス)		こめ			655cal 23.5g 17.0g 2.5g	もずくは若布やのりと同じ海藻の仲間です。他の海藻にくっついて成長するので「薬付く」という名前が付いたそうです。暖かい海で育ち、日本では沖縄県で多く栽培されています。もずくにはフコゲインという成分が含まれ、胃の中に入ると強力なヌルヌルパワーで胃の粘膜を保護してくれます。本場沖縄では、天ぷらにして、たくさん食べるそうです。	
		タコライスの具	ぶたにく チーズ	あぶら さとう	にんにく たまねぎ たもぎたけ トマト	トマトケチャップ さけ しお こしょう ウスターソース しょうゆ			
		ゆでキャベツ(タコライスの具)			キャベツ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		もずくスープ	かまぼこ もずく たまご		にんじん ねぎ	コンソメ しょうゆ しお こしょう			
シークワサーゼリー		さとう	シークワサー						
7	水	<b>たなばたこんだて</b>						687cal 20.3g 19.5g 2.7g	7月7日は七夕です。天の川をはさんで、離ればなれになってしまった織り姫と彦星が年に1度、7月7日の夜に出会うという伝説から生まれた行事です。織り姫は、はた織りがじょうずだったことから、裁縫がじょうずになるようにと願いをこめて、野菜やくだものをお供えしたそうです。
		ごはん(天丼)		こめ					
		野菜かき揚げ		あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく	しお			
		天丼のタレ		さとう		しょうゆ みりん かつおぶし			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		おひたし	かつおぶし		チンゲンサイ もやし	しょうゆ			
		たなばた汁	かまぼこ		にんじん こまつな	かつおぶし しょうゆ しお			
たなばたゼリー	かんてん	さとう みずあめ	ブルーベリー みかん レモン						
8	木	<b>おやまわ食の日こんだて</b>						625cal 29.4g 16.9g 3.0g	毎月8日はおやまわ食の日です。季節の食材をたくさん使っています。その中の枝豆は7月から9月が旬の食べ物です。大豆がまだ熟していない若いうちに収穫したもので、豆と野菜と両方の栄養が含まれています。特に、ビタミンB1を多く含んでいるため、夏バテを予防してくれます。
		えだ豆ごはん	わかめ	こめ さとう ごま	えだまめ	しお			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		とり肉のてり焼き	とりにく	さとう		しょうゆ みりん			
		きりぼしだいこんのハリハリ漬		さとう	きりぼしだいこん みすな にんじん きゅうり	しょうゆ す			
にらととうふのかきたま汁	とうふ たまご	でんぷん	にんじん にら	かつおぶし しお しょうゆ					
9	金	コッペパン(フィッシュバーガー)		コッペパン			737cal 27.7g 22.6g 3.0g	はとむぎは穀類の中では一番栄養豊富です。特に、たんぱく質やビタミンB2が多く含まれています。体の代謝を促進し、皮膚をきれいにしてくれるそうです。小山市は、はとむぎの日本有数の生産地です。	
		白身魚フライ(具)	ホキ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	りんご	しお ウスターソース しょうゆ			
		ゆでキャベツ(具)			キャベツ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		はとむぎ入りミネストローネ	ベーコン	じゃがいも はとむぎ	たまねぎ にんじん セロリ かんぴょう トマト パセリ	トマトケチャップ しお コンソメ こしょう			
ヨーグルト	ヨーグルト								
12	月	むぎごはん		こめ むぎ			658cal 26.5g 20.4g 1.8g	なすは、夏から秋が旬の野菜です。種類が多く、約170種類もあるそうです。色も紫、黒、白、緑などがあり、形は長いもの、卵形、丸いものなどがあります。なすには体を冷やす作用があり、暑さに負けそうな時や体のほてりなどがある時に食べるのが効果的です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		にらまんじゅう	ぶたにく だいず	ごまあぶら こむぎこ さとう	にら キャベツ しょうが にんにく	しょうゆ しお こしょう			
		なす入りマーボー豆腐	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ なす えだまめ	トウバンジャン しょうゆ			
		バンサンスー		はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん	しょうゆ す			
13	火	ごはん		こめ			628cal 29.7g 19.3g 2.2g	冬瓜は漢字で「冬の瓜」と書くので、冬に旬を迎える野菜と誤解されがちですが、実は、夏の終わりから秋にかけて旬を迎える野菜です。夏にとれて冬まで保存できる野菜ということで名前がつけました。あっさりとした味でクセがないため、肉や魚とよく合います。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		サバのスタミナ焼き	サバ	さとう ごまあぶら	にんにく しょうが	しょうゆ とうがらし			
		こんぶ漬	こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり	しょうゆ しお			
とうがんととりひき肉のスープ	とりにく とうふ	あぶら	とうがん にんじん しいたけ しょうが ねぎ	しょうゆ しお コンソメ こしょう					

じぼさんぶつひこんだて							722cal 23.2g 19.6g 2.6g	今日は小山市や栃木県の食材をたくさん使っています。地元産の食材は新鮮でおいしく、生産者が見えるので安心して。みなさんの給食はたくさんの人たちのおかげで食べることができます。感謝の気持ちを忘れずにいただきます。	
14	水	ふゆみずたんぼ米のむぎごはん ぎゅうにゅう 夏野菜カレー ふくじん漬け こまつなのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ふたにく(おとん) あぶら ちくわ あぶら みかん	こめむぎ あぶら だいこん なす きゅうり れんこん しょうがなたまめしそ もやしこまつな みかん	にんにくしょうがたまねぎにんじんかぼちゃなすトマトさやいんげん ウスターソースカレールウドマトケチャップワイン しょうゆしおとうがらし しょうゆさけ				
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶた肉のソース漬け こぶきいも モロヘイヤスープ おたんじょうびデザート 7月生まれのお誕生 *栄養価は含みません	ぎゅうにゅう ふたにく のり ベーコン	こめ じゃがいもごま たまねぎモロヘイヤとうもろこし	たまねぎにんじんセロリ トマトケチャップウスターソース しおこしょう コンソメしょうゆしおこしょう	676cal 25.8g 18.6g 2.4g	には、日本では「古事記」や「万葉集」にも出てくるほど古い歴史を持っています。昔から、鰯の働きを整える食品として利用されていたようですが、明治時代に入ってから野菜としての栽培が始まりました。年に3回も収穫できるそうです。		
16	金	げんりょうかぼちゃパン ぎゅうにゅう ちくわのいそべ揚げ 冷やしうどん ごまあえ	ぎゅうにゅう ちくわのり こんぶ さとうごま	コッパン さとう こむぎこあぶら うどん さとうごま	かぼちゃ きゅうりにんじん こまつなもやしにんじん しょうゆ	663cal 23.5g 20.0g 3.5g	モロヘイヤは、アフリカ北部からインドが原産の野菜で、粘りがあるのが特徴です。アラビア語で「王様のもの」という意味があり、栄養価も高く、古代エジプトでは王様の病気を治すために食べていたそうです。		
ハンガリーおうえんこんだて							784cal 23.4g 27.0g 1.9g	ハンガリーは中央ヨーロッパにあり、四方を国に囲まれた内陸国です。昼食を一日の中で一番重要な食事と考え、コース料理を食べる人も多いそうです。グーラッシュはハンガリーの伝統的なスープで、農作業をしていた人が自宅に帰って食事をとる手間を省くため、外に釜を作り大鍋でスープを作ったことが起源となった料理です。小山市で合宿中のハンガリー水球チームを応援する意味を込めて、今日の給食はハンガリーのメニューにしました。	
19	月	バターライス ぎゅうにゅう グーラッシュ キャベツとコーンのサラダ パインクレープ	こめバター ぎゅうにゅう あぶらじゃがいも こむぎこさとう さとうあぶらこめこ でんぶんみずあめ	にんにくたまねぎにんじんトマト マッシュルームパプリカ(あか) キャベツとうもろこしブロッコリー パインアップル	コンソメ ワインウスターソース わふうドレッシング				
20	火	ごはん(ピビンバ丼) 肉いため(具) ナムル(具) ぎゅうにゅう ちゅうかふうかきたま汁 アセロラゼリー	ふたにくあぶらあげ たまご さとう でんぶん さとう	あぶらさとうごまあぶら ごま さとうごまあぶら にんじんだけのこしいたけ にんじんだけのこしいたけ アセロラ	にんにくにんじんきりぼしだいこん チンゲンサイ ほうれんそうもやし ちゅうかだししょうゆ しょうゆ ちゅうかだししおしょうゆ さけ	676cal 24.3g 19.9g 2.2g	ピビンバは韓国の料理です。「ピビン」は混ぜる、「バ」はごはんという意味です。コチュジャンやごま油などの調味料で味を付けたナムルや肉を、ごはんの上にのせて食べます。食べるときに、ごはんを混ぜて食べるので、「ピビンバ」や「ピビンバ」といわれています。		
※物資購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。							基準エネルギー 基準たんぱく質 基準脂肪 基準塩分	650cal 26.8g 18.1g 2.0g	7月平均エネルギー 669cal 7月平均たんぱく質 25.1g 7月平均脂肪 19.2g 7月平均塩分 2.1g

6月給食食材の放射性物質測定結果について  
 6月10日(木)使用のもやし(栃木県産) 6月25日(金)使用のセロリ(長野県産)  
 すべての食材で、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに定量下限値(25Bq/kg)未満でした。

## 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日のごころです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p><b>★適度な運動</b></p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p>	<p><b>★バランスのよい食事</b></p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>	<p><b>暑さに打ち勝つポイント</b></p>
<p><b>★しっかりと睡眠</b></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>	<p><b>★こまめな水分補給</b></p> <p>基本は水やお茶です。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>	

## 熱中症に注意!

もうすぐ夏休みがはじまります。夏休みは気温が高い日が続きます。30℃を超えると熱中症で亡くなる人の割合が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、朝ごはんをしっかり食べ、下記のポイントを参考に、熱中症の予防を徹底しましょう。

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
---	--

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘い飲み物を選びましょう。

### 暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離をとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-----------------------------	--------------------------------	---

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。