

7月　こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/ たんぱく質	1 556 22.6	2 521 23.3	3 641 26.4	4 591 23.1	5 563 24.3
主食 主菜 副菜	しよくパン いちごジャム ポテトグラタン ABCスープ オレンジ/ぎゅうにゅう	ソフトめん ミートソース コーンサラダ バナナ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん いわしのかばやき ごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん あつあげのちゅうかに ひじきのにも かなみすいか ぎゅうにゅう	さくらごはん とりのぴりからやき いそびたし たなばたそうめん たなばたゼリー
献立メモ	ビタミンC オレンジにはビタミンCがいっぱい含まれます。ビタミンCはからだお中でウイルスの侵入を防ぐ白血球をサポートし、免疫力を上げる働きがあります。「風邪にはビタミンC」と言われるのはそういった理由からです。	バナナ バナナには食物繊維やフラクトオリゴ糖が含まれていて、消化を促進し、便秘の改善に役立ちます。バナナの表面でできる黒い斑点は「シュガースポット」と呼ばれ、バナナが熟し食べごろのサインです。	いわし いわしは海の中で群れになって、形を変化させながら泳いでいます。遠くからは巨大な生物のように見えるので、敵を驚かせているという説もあります。	かなみすいか 今日のすいかは、函南町で収穫されたすいかです。函南町でとれるすいかは甘みが強いんです。食べる1～2時間前に冷やすと、おいしく食べることができます。	七夕(たなばた) 笹竹に願い事を書いた短冊を結び、技芸の上達などを願う行事です。竹は根が強く張り、繁殖力が強い縁起のよい植物です。そのため古くから神事などで使われてきました。
kcal/g	8 591 20.8	9 500 21.8	10 512 17.3	11 534 24.5	12 598 25.5
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん まーぼーなす はるさめあえ あんにとどうふ ぎゅうにゅう	キャロットライス ホキのラトウイユかけ ラトウイユ にらたまスープ ぎゅうにゅう	ピザトースト ポテチサラダ とうがんスープ りんごゼリー ぎゅうにゅう	うどん ひやしうどん かきあげ オレンジ ぎゅうにゅう	ガパオライス ガパオライスの具 ラビオリスープ ゴールデンキウイ ぎゅうにゅう
献立メモ	茄子(なす) 色は日に当たるほどあせるものですが、なすの色はむしろ濃くなっていきます。なすの鮮やかな紫色はナスニンという色素からできています。この色素は活性酸素から身を守る抗酸化作用があります。	ラトウイユ ラトウイユとは、野菜を使った煮込み料理のことです。玉葱やピーマンなどの野菜をオリーブオイルとにんにくで炒め、そこにトマトを加えて煮た料理です。旬の夏野菜をいっぱい使った料理です。	水分補給 のどがかわいている時は、体の中の水分が不足していると言われています。私達は体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。	水分補給は何を飲む？ 普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。	ガパオライス ガパオライスはタイ料理です。「ガパオ」とはバジルというハーブのことで、日本語でバジル炒めごはんという意味です。ごはんの上にバジル・ナンプラー・オイスターソースで味を付けた具を乗せて食べてください。
エネルギー/ たんぱく質	15	16 541 27.7	17 503 19.9	18 545 24.2	19 610 19.4
主食 主菜 副菜		えだまめごはん さばのこうみやき やさいのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう	セルフコロッケパン みしまコロッケ ゆでキャベツ えのきたけスープ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぶたキムチ ワンタンスープ ゴールデンキウイ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん なつやさいカレー コールスローサラダ パイナップル ぎゅうにゅう
献立メモ	海の日	さば さばには、EPA(エイコサペタンエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)がいっぱい含まれています。EPAは血液をさらさらにし、DHAは脳の働きを活発にさせる働きがあると言われています。	みしまコロッケ みしまコロッケとは、箱根山ろくでとれた三島メークインで作ったコロッケです。今日のコロッケのじゃがいもは、JAから無償提供してもらいました。感謝して食べましょう。	キムチ キムチは白菜、大根、きゅうりなど様々な野菜を塩漬けにし、唐辛子、にんにく、ねぎなどの食材や調味料を混ぜ合わせて発酵・熟成させた韓国の食べ物です。	パイナップル パイナップルは外国で生まれた食べ物です。現在では沖縄が日本で一番の産地です。パイナップルはタンパク質を分解する酵素が含まれているので、生のパイナップルではゼラチンが固まりません。ゼリーにしたい場合は加熱をしてから使いましょう。
エネルギー/ たんぱく質	22 593 27.1				
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん たんなうめ～あげ ようふうごまあえ みそしる ぎゅうにゅう				
献立メモ	夏休み前最後の給食 今日が夏休み前の最後の給食です。給食をしっかり食べられましたか？これからまだまだ暑くなります。夏バテをしないように、夏休み中もバランスよくしっかりと食事をするようにしましょう。				

野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わりは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！

天候が不安定なときは、食材を変更する場合があります。御了承ください。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

ピーマン



未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

7月 使用食材一覧

毎日、牛乳が出ます。牛乳は、赤のなかまの無機質です。

日付	曜日	献立名	黄色のなかま		赤色のなかま		緑色のなかま		調味料
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	
1	月	しょくパン	パン						
		いちごジャム	さとう					いちご	
		ポテトグラタン	じゃがいも	バター、あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう、チーズ		たまねぎ、グリーンピース	塩、こしょう、マギーブイヨン
		ABCスープ	マカロニ				にんじん、こまつな	たまねぎ、セロリ、とうもろこし	コンソメ、塩、こしょう
		オレンジ						オレンジ	
2	火	ソフトめん	ソフトめん						
		ミートソース	さとう	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、こしょう、マギーブイヨン、ワイン
		コーンサラダ		ドレッシング				キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
		バナナ						バナナ	
3	水	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		いわしのかばやき	さとう、かたくりこ こむぎこ	あぶら、ごま	いわし				醤油、みりん、酒
		ごまあえ	さとう	ごま			いんげん、にんじん	もやし	醤油
		みそしる			あぶらあげ、とうふ、みそ		ちんげんさい	だいこん	
4	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		あつあげのちゅうかに	さとう	あぶら	あつあげ、ぶたにく		にんじん、ちんげんさい	しょうが、しいたけ、たけのこ	酒、醤油、チンタン、中華スープ
		ひじきのにも	さとう	あぶら	さつまあげ、だいず	ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ	塩
		かななみすいか						すいか	醤油、酒、みりん
5	金	さくらごはん	こめ、むぎ						塩、酒、醤油
		とりにくのピリからやき	さとう	ごまあぶら、ごま	とりにく			にんにく、しょうが	醤油、酒、豆板醤
		いそびたし			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ	醤油、酒
		たなばたそうめん	そうめん		なると		にんじん	たまねぎ、おくら	塩、醤油
		たなばたゼリー	ゼリーにもと					ナタデココ	
8	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		マーボーなす	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく		にんじん、にら	にんにく、しょうが、なす	塩、こしょう、鶏ガラスープ、醤油、酒
		はるさめあえ	はるさめ、さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	醤油、酢
		あんにんどうふ	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう、かんてん			杏仁霜
9	火	キャロットライス	こめ、むぎ	あぶら			にんじん		
		ホキのラタトゥイユかけ			ホキ				塩、こしょう、ワイン
		ラタトゥイユ		あぶら		チーズ	トマト	にんにく、たまねぎ、セロリ、なす	醤油
		にらたまスープ			たまご、とうふ		にら	えのき、たまねぎ	チンタン、マギーブイヨン、塩
		バナナ						バナナ	
10	水	ピザトースト	パン	あぶら、マーガリン	ベーコン	チーズ	ピーマン、トマト	にんにく、たまねぎ	塩、こしょう
		ポテチサラダ		ドレッシング		わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	
		とうがんスープ		あぶら			にんじん	とうがん、にんにく、たまねぎ	コンソメ、塩、こしょう、マギーブイヨン
		リンゴゼリー	さとう		ゼラチン	かんてん		キャベツ	
11	木	うどん	うどん						
		ひやしうどん	さとう		あぶらあげ、ハム	わかめ			醤油、みりん、塩
		かきあげ	こむぎこ	あぶら	とりにく、たまご		はねぎ、にんじん	たまねぎ	塩、こしょう、みりん
		オレンジ						オレンジ	
12	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ガバオライスのぐ		あぶら	とりにく、だいず		ピーマン、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが	醤油、ナンプラー、オイスターソース
		ラビオリスープ	こむぎこ、パンこ		ぶたにく		にんじん	たまねぎ、とうもろこし、キャベツ	塩、こしょう
		ゴールデンキウイ						キウイ	
16	火	えだまめごはん	こめ					えだまめ	塩、醤油
		さばのこうみやき	さとう		さば		はねぎ	レモン、しょうが	醤油、みりん
		やさいのおかかあえ					ちんげんさい、にんじん	もやし	
		みそしる	ふ		みそ	わかめ		キャベツ	
17	水	セルフコロッケパン	パン						
		コロッケ	じゃがいも、こむぎこ	あぶら	ぶたにく、たまご		にんじん	たまねぎ	塩、こしょう、ソース
		ゆでキャベツ						キャベツ	
		えのきスープ	かたくりこ、はるさめ		たまご		ちんげんさい	えのき	マギーブイヨン、チンタン、塩、醤油
18	木	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ぶたキムチ		ごまあぶら、ごま	ぶたにく		にんじん、にら	にんにく、しょうが、たまねぎ	酒、醤油、塩、こしょう
		ワンタンスープ			とりにく		にんじん	キムチ	中華スープ
		ゴールデンキウイ						もやし、えのき	酒、チンタン、中華スープ、醤油
19	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		なつやさいカレー	じゃがいも、さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、なす	塩、こしょう、カレールウ、ソース
		コールスローサラダ		ドレッシング			ピーマン		マギーブイヨン
		パイナップル					にんじん	キャベツ、きゅうり	
22	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		たんなうめ～あげ	さとう、かたくりこ	あぶら	とりにく			うめ、にんにく	醤油
		ようふうごまあえ	さとう	ごま、ごまあぶら			こまつな	キャベツ、もやし	醤油、塩
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	

夏パテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏パテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏パテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒に摂ることで、体へ吸収されやすくなります。

