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		1　509　24.7	2　583　26.9	3　519　19.3	4　575　24.9
主食 主菜 副菜		ちゅうかめん ジャージャーめん わかめナムル バナナ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん たんなうめからあげ やさいとしおこんぶあえ みそしる ぎゅうにゅう	ピザトースト エビサラダ とうがんスープ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	むぎいりごはん いわしのかばやき ゆかりあえ みそしる ぎゅうにゅう
献立メモ		**わかめ** わかめは、コンブ科の海そうで、陸から離れた比較的水深の浅いところで育ちます。岩の上にくっついて育ち、日本の沿岸のほとんどで見ることができます。日本では古くから食べられています。	**丹那梅からあげ** 今日のからあげは丹那小の梅で作った梅シロップをタレにしました。梅シロップと醤油で甘塩っぱい味付けになっています。	**とうがん** 冬瓜（とうがん）は「冬の瓜（うり）」と書きますが、実は夏の野菜です。95％が水分で、利尿作用のあるカリウムを多く含みます。丸型、楕円型、円筒型の種類があり、大きい物では10kgを超すこともあります。	**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。
kcal/g	7　629　25.7	8　511　23.8	9　564　26.4	10　538　21.2	11　595　27.2
主食 主菜 副菜	えだまめごはん とりのごまやき いそあえ たなばたそうめんじる おほしさまゼリー/ぎゅうにゅう	コーンピラフ ホキのラタトゥイユかけ ラタトゥイユ オニオンスープ オレンジ/ぎゅうにゅう	ゆかりごはん ツナたまごやき やさいのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう	セルフコロッケバーガー みしまコロッケ ゆでキャベツ ミネストローネ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぶたキムチ とうふだんごスープ バナナ ぎゅうにゅう
献立メモ	**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。	**ラタトゥイユ** ラタトゥイユとは、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。	**アミノ酸スコア** たんぱく質を構成するアミノ酸には体の中で合成ができず、食べ物から摂取するしかない「必須アミノ酸」と体の中で作ることができる「非必須アミノ酸」があります。必須アミノ酸が体にとって望ましい量に対してどれくらい含まれているかを示す指標がアミノ酸スコアです。	**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。
エネルギー/たんぱく質	14　566　19	15　619　20.7	16　539　23.8	17　521　18.6	18　566　25.9
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん マーボーなす はるさめあえ さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう	むぎいりごはん なつやさいカレー ひじきサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ぶたにくしょうがいため ゆでやさい もずくスープ うめシロップゼリー/ぎゅうにゅう	メープルプラムトースト スパゲッティソテー こうやどうふスープ パイナップル ぎゅうにゅう	わかめごはん いかのさらさあげ ごまあえ ぐだくさんスープ 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。	**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。	**パナップル** 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。	**さらさあげ** 「更紗（さらさ）」とは、インドで生まれた染め物のことです。木綿の布に様々な色で模様をつけたもので、この料理にも、衣の白にカレー粉の黄色と醤油の赤色が加わるところが更紗に似ているということから「更紗揚げ」という名前が使われるようになったそうです。
エネルギー/たんぱく質	21	22　535　20.1			
主食 主菜 副菜		キムタクごはん ビーフンいため トマトとたまごのスープ こおりがし 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。			

七夕の行事食―そうめん

毎年７月７日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

索餅

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。

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。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

水分補給のポイント

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

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	火	**ちゅうかめん**	めん						
		ジャージャーめん	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、みそ、だいず		にら、にんじん	しょうが、にんにく、しいたけ	塩、こしょう、豆板醤、甜麺醤
								たまねぎ	酒
		かわめナムル	さとう	ごま、ごまあぶら		わかめ	にんじん	もやし	醤油、酢
		バナナ						バナナ	
2	水	**むぎいりごはん**	こめ、おおむぎ						
		たんなうめからあげ	うめシロップ	あぶら	とりにく			にんにく	醤油、塩、こしょう、酒
			かたくりこ、さとう						
		やさいとこんぶあえ				しおこんぶ	ほうれんそう、にんじん	キャベツ	塩、醤油
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	
3	木	**ピザトースト**	パン	マーガリン、あぶら	ベーコン	チーズ	ピーマン	たまねぎ、にんにく	ケチャップ、塩、こしょう
		エビサラダ	ポテトチップス	ドレッシング	エビ	わかめ	にんじん	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	塩、こしょう、マギーブイヨン、コンソメ
		アセロラゼリー	ｱｾﾛﾗｼﾞｭｰｽ、さとう		ゼラチン	かんてん			
4	金	**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	あぶら、ごま	いわし				醤油、みりん、酒
		ゆかりあえ	さとう				にんじん、こまつな	キャベツ	ゆかり、醤油、酢
		みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ	わかめ		だいこん	
7	月	**えだまめごはん**	こめ					えだまめ	酒、塩
		とりのごまやき	さとう	ごま	とりにく			しょうが	酒、醤油、酢
		いそあえ			かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ	酒
		たなばたそうめんしる	そうめん		なると		にんじん、おくら	たまねぎ	醤油、塩
		おほしさまゼリー						ナタデココ	クールゼリーの素、リンゴゼリーの素
8	火	**コーンピラフ**	こめ、むぎ	バター、あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ、とうもろこし	マギーブイヨン、塩、こしょう
		ホキのラタトゥイユかけ			ホキ				塩、こしょう、白ウィン
		ラタトゥイユ	さとう	オリーブオイル		チーズ	トマト	にんにく、たまねぎ、セロリ	醤油、ロリエ、バジル
								ズッキーニ	
		オニオンスープ		あぶら	ハム			たまねぎ	マギーブイヨン、塩、こしょう、パセリ
		オレンジ						オレンジ	
9	水	**ゆかりごはん**	こめ、むぎ						酒、ゆかり
		ツナたまごやき		ごまあぶら	ツナ、たまご		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しいたけ	酒、みりん、醤油、塩
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	もやし	醤油
		みそしる	じゃがいも		あぶらあげ、とうふ、みそ		はねぎ		
10	木	**セルフハンバーガー**	パン						
		みしまコロッケ	じゃがいも	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
			こむぎこ、パンこ						
		ゆでキャベツ						キャベツ	
		ミネストローネ	マカロニ	あぶら	ハム	チーズ	にんじん、トマト	たまねぎ、セロリ	マギーブイヨン、塩、こしょう
							こまつな		
11	金	**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
								キムチ	中華スープの素
		とうふだんごスープ	マロニー	ごまあぶら	とうふ、たまご、とりにく		こまつな、にんじん	しょうが、だいこん	酒、塩、醤油、マギーブイヨン、こしょう
		バナナ						バナナ	
14	月	**むぎいりごはん**	こめ、むぎ						
		マーボーなす	さとう	あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、だいず、みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、なす	しお、こしょう、鶏ガラスープ、甜麺醤
									豆板醤、中華スープの素、酒、ケチャップ
		はるさめあえ	マロニー、さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり、キャベツ	酢、醤油
		さくらんぼゼリー	さとう					さくらんぼ	
15	火	**むぎいりごはん**	こめ、むぎ						
		なつやさいカレー	じゃがいも	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、マギーブイヨン、ケチャップ
							いんげん		中濃ソース、カレールウ
		ひじきサラダ	さとう	ごま、ごまあぶら		ひじき	にんじん、こまつな	もやし、えだまめ	酢、醤油
		オレンジ						オレンジ	
16	水	**むぎいりごはん**	こめ、むぎ						
		ぶたにくしょうがいため	さとう、かたくりこ	あぶら	ぶたにく		にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	醤油、酒
								エリンギ	
		ゆでやさい					にんじん	キャベツ	
		もずくスープ	かたくりこ		かまぼこ、たまご	もずく	にんじん		塩、こしょう、マギーブイヨン、醤油
		うめシロップゼリー	うめシロップ		ゼラチン	かんてん			
17	木	**メープルプラムトースト**	パン、うめシロップ	マーガリン					
			メープルシロップ						
		スパゲッティソテー	スパゲッティ	あぶら	ベーコン		ピーマン、にんじん	ぶなしめじ、たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース、ケチャップ
		こうやどうふスープ			とうふ、ハム		にんじん	たまねぎ、キャベツ	コンソメ、酒、醤油、塩、こしょう
		パイナップル						パイナップル	
18	金	**わかめごはん**	こめ、むぎ	ごま		わかめ、くきわかめ			酒
		いかのさらさあげ	かたくりこ	あぶら	いか			しょうが	醤油、塩、酒、カレー粉
		ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう、にんじん	キャベツ	醤油
		ぐだくさんスープ	はるさめ		とうふ	わかめ	にんじん	とうもろこし	酒、醤油、塩
22	火	**キムタクごはん**	こめ、むぎ、さとう		ぶたにく、ハム		ねぎ	キムチ、たくあん	塩、醤油
		ビーフンいため	ビーフン	あぶら	ぶたにく		にんじん、にら	しょうが、にんにく、キャベツ	中華スープの素、酒、塩、醤油
								たまねぎ	オイスターソース
		トマトとたまごのスープ	かたくりこ		たまご		トマト、ちんげんさい	たまねぎ	醤油、酒、塩、こしょう
		こおりがし	さとう					りんご	塩