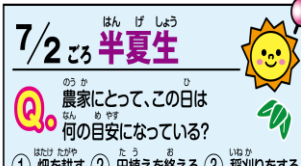
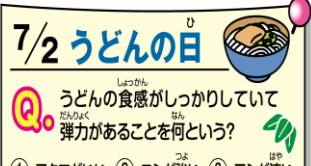


7月　こんだてひょう

函南町立丹那小学校

	月	火	水	木	金
エネルギー/ たんぱく質			1　601　23.2	2　506　22.1	3　601　25.2
主食 主菜 副菜	  		かくしよくパン みかんジャム ★チキングラタン やさいスープ 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 ★あつあげのちゅうかに ひじきのにも オレンジ ぎゅうにゅう
献立メモ			玉ねぎ 今日の玉ねぎは丹那小で収穫したものです。4月に収穫したものを日陰に干して保管していました。玉ねぎ特有のにおいのもととなる「硫化アリル」はビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。	トマト 今日のトマトには丹那小で収穫したトマトも使用しています。トマトは南米からヨーロッパに伝わりました。その葉や茎がほかの毒性のある植物に似ていることから「悪魔の実」と恐れられていました。	厚揚げ 厚揚げは豆腐から作られている食品です。木綿豆腐を水切りして油で揚げたものです。油揚げのような香ばしさと豆腐の柔らかさを同時に味わえます。
エネルギー/ たんぱく質	6　641　23.2	7　588　24.8	8　518　27.6	9　603　25.2	10　595　24.3
		七夕		ふるさと給食の日	
主食 主菜 副菜	むぎいりごはん こうやどうふのあげに わかめスープ ぎゅうにゅう	わかめごはん さわらのさいきょうやき おひたし たなばたそうめんじる たなばたゼリー/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん とりのてりやき なっとうあえ みそしる ぎゅうにゅう	まるがたパン みしまコロッケ ツナサラダ ミネストローネ たんなヨーグルト/ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ★ガバオライスのぐ ★サンラータン アセロラゼリー ぎゅうにゅう
献立メモ	高野豆腐 高野豆腐は、豆腐を凍らせてから熟成、解凍、脱水、乾燥させる製法で作られている日本の伝統食品です。豆腐に含まれるたんぱく質や脂質、カルシウム、鉄分、食物繊維などの栄養素も豊富な食品です。	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。	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。	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。	ガバオライス ガバオライスは、タイの料理です。「ガバオ」とはバジルの一種であるホーリーバジルのことです。ガバオライスは日本語で「バジル炒めごはん」という意味です。給食ではスイートバジルを使って作ります。
エネルギー/ たんぱく質	13　563　24.8	14　607　20.5	15　545　23.1	16　530　25.3	17　618　30.5
			English Day		
主食 主菜 副菜	しずおかおちゃごはん とりそぼろたまごやき なめたけあえ みそしる ぎゅうにゅう	むぎいりごはん なつやさいかレー ひじきサラダ ★うめシロップゼリー ぎゅうにゅう	こくとうりしよくパン ミートローフ コールスローサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ★ハムラーメン ★てづくりあげぎょうざ バナナ ぎゅうにゅう	むぎいりごはん ★ささみおおばフライ いそびたし みそしる ぎゅうにゅう
献立メモ	お茶 お茶の歴史は古く、平安時代に中国から伝わり、1244年に中国からお茶の種を持ち帰り、静岡市に植えたのが始まりと言われています。	夏野菜(なつやさい) 夏野菜とは夏に旬を迎える野菜のことです。今日の給食には茄子やかぼちゃなどの夏野菜が使われています。旬の味を味わってください。	ミートローフ ミートローフはアメリカの家庭料理です。ミートローフとは、型にひき肉や野菜を入れてオーブンで焼いた料理のことです。	ハム ハムとは、肉をひき肉にせず、ほぼそのままの形で塩やスパイスにつけ、スモークしたものです。材料は主に豚肉が使われています。	大葉(おおば) 大葉の香りはペリアルデヒドという成分で、防腐・殺菌作用があります。刺身のつまとして添えられているのはこのためです。ビタミンAがたっぷり含まれている野菜です。
エネルギー/ たんぱく質	20	21　599　28.5	22　504　20.3	23	
主食 主菜 副菜		むぎいりごはん さばのみそに やさいのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう	キムタクごはん ★ビーフいため トマトとたまごのスープ ミニゼリー ぎゅうにゅう	11:30下校 給食はありません。 	
献立メモ		鯖(さば) 鯖は、日本中の海に生息する魚です。春から夏にかけて北へ移動し、秋から冬は南へ移動し、移動するときは海の水面近くを群れで泳ぎます。DHAやEPA以外にもビタミンB2やビタミンDなどの栄養素も含まれます。	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。		

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。

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

★夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	 そうめん	 精進料理	 ウナギ 「う」のつく食べ物

丹那小学校の食べ物

丹那小学校では、丹那小学校で育てた食べ物を給食で使用しています。

今月は5年生が育てたトマトとニラ、玉ねぎ、大葉、梅シロップが登場します。丹那小の食べ物を使うメニューに★マークを付けました。HPIにも給食の写真を掲載するので、ぜひご覧ください。

クイズの答え

半夏生...②、うどんの日...②

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	水	かくしよくパン	パン						
		みかんジャム	さとう					みかん	
		チキングラタン	マカロニ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう、チーズ		たまねぎ、しめじ、グリーンピース	塩、こしょう、マギーブイヨン
		やさいスープ					にんじん、こまつな	もやし、キャベツ、しめじ	マギーブイヨン、醤油、塩、こしょう
2	木	ソフトめん	めん						
		ミートソース	こむぎこ、さとう	あぶら	ぶたにく、まめプラス	チーズ	トマト、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ	塩、こしょう、マギーブイヨン、ケチャップ
		コーンサラダ	さとう	あぶら			にんじん	キャベツ、とうもろこし	酢、塩、こしょう
		バナナ						バナナ	
3	金	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		あつあげのちゅうかに	さとう、かたくりこ	あぶら	ぶたにく、あつあげ		にら、にんじん	しいたけ、キャベツ、たまねぎ	酒、醤油、塩、チンタン、中華だし
		ひじきのにももの	さとう	あぶら	あぶらあげ、ちくわ、だいず	ひじき	にんじん		醤油、みりん、酒
		オレンジ						オレンジ	
6	月	むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		こうやどうふのあげに	かたくりこ	ごまあぶら、あぶら	こうやどうふ、とりにく		にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ、しょうが	中華だし、チンタン、ケチャップ
							かぼちゃ		醤油、ソース
		わかめスープ			とうふ	わかめ	にんじん	とうもろこし	醤油、酒、塩
7	火	わかめごはん	こめ、むぎ	ごま		わかめ			酒
		さわらのさいきょうやき			さわら、みそ			しょうが	みりん、醤油、酒
		おひたし			かつおぶし		こまつな、にんじん	キャベツ	醤油、酒
		たなばたそうめんじる	そうめん		なると		にんじん、オクラ	たまねぎ	塩、醤油
8	水	たなばたゼリー						ナタデココ	ゼリーの素
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		とりのてりやき	さとう		とりにく			しょうが	酒、醤油
		なっとうあえ			なっとう		にんじん、ほうれんそう	キャベツ	醤油
9	木	みそしる			とうふ、みそ		ちんげんさい	とうがん	
		まるがたパン	パン						
		みしまコロッケ	じゃがいも、パンこ、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
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ			キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう
10	金	ミネストローネ	マカロニ	あぶら		チーズ	こまつな、にんじん	たまねぎ、セロリ	マギーブイヨン、塩、こしょう
		たんなヨーグルト				ヨーグルト	トマト		
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ガバオライスのぐ	かたくりこ	あぶら	とりにく、だいず		にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、たまねぎ	中華だし、醤油、ナンプラー
13	月						パプリカ、バジル		
		サンラータン	マロニー、かたくりこ	あぶら	ぶたにく		にら	もやし、キャベツ	豆板醤、ナンプラー、塩、こしょう
			さとう						中華だし、チンタン、酢
		アセロラゼリー	アセロラジュース、さとう		ゼラチン	かんてん			
14	火	しずおかおちゃごはん	こめ、むぎ						酒、煎茶、塩
		とりそぼろたまごやき		あぶら	たまご、とりにく		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しいたけ	酒、みりん、醤油、塩
		なめたけあえ					こまつな、にんじん	もやし、なめたけ	
		みそしる	ふ		あぶらあげ、みそ	わかめ		キャベツ	
15	水	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		ぎゅうにゅう	かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、なす	カレールウ、塩、こしょう、ケチャップ
									ソース
		ひじきサラダ	さとう	ごまあぶら、ごま		ひじき	にんじん、こまつな	もやし、えだまめ	醤油、酢、塩、こしょう
16	木	うめシロップゼリー	うめシロップ、さとう		ゼラチン	かんてん			
		こくとういりしよくパン	パン、こくとう						
		ミートローフ	パンこ	あぶら	ぶたにく、たまご	ぎゅうにゅう	さやいんげん、にんじん	たまねぎ、とうもろこし	塩、こしょう、ケチャップ、ソース、ワイン
		コールスローサラダ		ドレッシング			にんじん	キャベツ、きゅうり	
17	金	ABCスープ	マカロニ				にんじん	たまねぎ、とうもろこし	塩、こしょう、コンソメ
		ちゅうかめん	めん						
		ハムラーメン	さとう	ごまあぶら	ハム、ぶたにく		にんじん、にら	もやし、にんにく、しょうが	チンタン、醤油、酒、みりん、中華だし
		てづくりあげぎょうざ	ぎょうざのかわ、こむぎこ	あぶら	ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが	酒、甜面醤、こしょう、醤油
21	火	バナナ	さとう					バナナ	オイスターソース
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		ささみおおばフライ	こむぎこ、パンこ	あぶら	とりにく、たまご		おおば		ソース、塩、こしょう
		いそびたし			かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ	醤油
22	水	みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	もやし、たまねぎ	
		むぎいりごはん	こめ、むぎ						
		さばのみそに	さとう		さば、みそ			しょうが	醤油、みりん、酒
		やさいのおかかあえ			かつおぶし		ちんげんさい、にんじん	きやべつ	醤油
22	水	みそしる			とうふ、あぶらあげ、みそ		ちんげんさい	たまねぎ	
		キムタクごはん	こめ、むぎ、さとう	ごまあぶら	ぶたにく			キムチ、ねぎ、たくあん	醤油
		ピーフンいため	ピーフン、さとう	あぶら			にら、にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ	醤油、中華だし、酒
		トマトたまごスープ	かたくりこ		たまご		トマト、ちんげんさい	たまねぎ	醤油、酒、マギーブイヨン
22	水	ミニゼリー	さとう					りんご	

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

もうすぐ夏休みですね。長い休みでも規則正しい生活を心がけましょう。
夏休みに気を付けたい食生活のポイントを確認し、元気に楽しく過ごしましょう！

す	いぶん（水分）補給 をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど（適度）に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方涼しい時間帯に行くか、室内でできることがおすすめです。
き	そく（規則）正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。

な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく（夜食）や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	ず（進）んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	んなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。
に	ゅう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！