

日	献立名	あか		みどり		さいろ		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		主に体を作るものになる食品	無機質	主に体の調子を整えるものになる食品	無機質	主にエネルギーのもとになる食品	炭水化物		
1月	むぎごはん じゃがいもの味噌汁 あつあげとぶたにくのみそ みそキムチのため ワンパン選	たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳 小魚海草	ビタミン 色のこい野菜	無機質 その他の野菜・薬物	炭水化物 米,おおむぎ	脂質 油	570 kcal 27.2 g 18.8 g 2.6 g	7月の給食目標は「暑さに負けない食事しよう」です。
2火	ひやむぎ 七タ汁 ささかまの磯辺夫がら 短冊サラダ 皇のゼリー	鶏肉 笹かまぼこ	あおのり 寒天	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ, えのきたけ しょうが, にんにく, キムチ漬け, キヤバツ きゅうり, しょうが	うどん	油 油, ごま油	629 kcal 26.2 g 19.3 g 3.9 g	たなばた献立 七夕の行事食は、そうめんです。笹にみだてた天ぷらをだします。
3水	むぎごはん 豚汁 さばの塩焼き 鉄火なす	みそ豚肉 さば 豚肉, みそ	粉チーズ	にんじん, こまつな にんじん	たまねぎ, ごぼう, ねぎ なす, たまねぎ	米, おおむぎ じゃがいも, つきこん にやぐ	油 油	592 kcal 30.1 g 19.1 g 2.1 g	鉄火なすは、長野県の郷土食です。おうちでも食べますか？
4木	ココア揚げパン ABCスープ コールスロー 山形村のブルーベリー	鶏肉 ロースハム	粉チーズ	にんじん, チンゲン菜 にんじん	はくさい, しめじ, ねぎ キヤバツ, きゅうり, ホールコーン ブルーベリー	コーン, パス, 砂糖 ABCマカロニ	油	620 kcal 20.7 g 26.2 g 2.2 g	4-2きぼう献立 テーマは「4年2組の好きなメニュー」です。
5金	むぎごはん タコライスの具 フライドポテト	豚ひき肉, 大豆	チーズ シヨア	トマト	たまねぎ, レタス	米, おおむぎ 砂糖 じゃがいも	油 油	629 kcal 26.2 g 21.5 g 1.8 g	タコライスは、沖縄県で食べられている料理です。
8月	むぎごはん スツキ-の味噌汁 羊草焼き 塩いかの酔の物 芋作りふりかけ	みそ, 生揚げ 卵, 鶏ひき肉, 凍り豆腐 塩いか かつお節	チンゲン菜 にら, にんじん にんじん	スツキ-のたまねぎ, えのきたけ, ねぎ たまねぎ, 生しいたけ キヤバツ, きゅうり	米, おおむぎ 砂糖	米, おおむぎ 砂糖	ごま油	585 kcal 31.8 g 19.0 g 2.8 g	塩丸いかの酔の物は長野県の郷土食です。いかに塩を詰めて運ばれてきました。
9火	ラーメン ゴマ味噌スープ 凍り豆腐のオランダ煮 もやしののりずあえ	豚ひき肉, みそ 凍り豆腐	にんじん, チンゲン菜 にんじん	にんにく, たまねぎ, もやし, キヤバツ, ねぎ, ホールコーン, しょうが もやし, はくさい, きゅうり	中華めん かたくり粉, 砂糖	ごま油, すりごま 油	620 kcal 26.0 g 25.4 g 3.9 g	凍り豆腐には、不足しがちな栄養素の〇〇が多いです。	

旬の食材を使った献立

かみかみ献立

道塩献立

地元食材

例：アスパラガス(太字斜め)

※都合により献立内容が変わることがあります。

## 暑さに負けず、元気にすごそう!!

気温が、ぐっと上がってくる7月。暑さに負けずに、元気にすごすために、『食事』に注目してみましょう。

### ① 1日3回食事をとる

暑いと、食欲がなくなり、1食くらい食べなくなってしまうと思ってしまうのですが、1日3回の食事をとることで、元気にすごせます。

食欲がない時には...

① 冷たいフワフワとしたものにする。

めんがおすすめですよ。

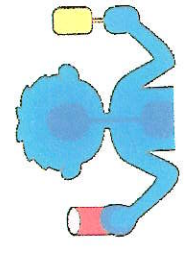
② 酸味や辛味を上手く使う。

7月の給食でも、色々な所で使っています。



### ② 冷たいものを食べすぎない

冷たいものを食べた時は、一瞬体が楽になりますが、食べすぎると内臓が冷えてしまい、体調が悪くなってしまいます。



### ③ 飲み物に気を付ける

ジュース類は冷たいと甘味を感じにくくなるので、『砂糖』をとりすぎてしまいます。血液中の糖が多くなると、それを薄めようと、さらにのどがかわいてしまいます。また、だるさを感じることもつねあります。



お茶水・牛乳がおすすです。

献立名	あか		みどり		さいろ		I種たんぱく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
	主に体を作るものになる食品	無機質	主に体の重さを盛えるものになる食品	無機質	主にエネルギーのものになる食品	脂質		
牛乳	たんぱく質 肉 魚 卵 大豆	無機質 牛乳 小魚 海藻	ビタミン 色の濃い野菜	無機質 その他の野菜	炭水化物 米 小麦 雑穀	脂質 油脂	615 kcal	おいしいお話の日
ゆかりごはん				たまねぎ、しめじ、ホー ルコーン、コーンペー ス、セロリ、 きゅうり、たまねぎ キャベツ			25.1 g	「かいじゅうたちのいる ところ」に出てくるオニ オンスープの登場です
オニオンスープ	あじ		パセリ				20.4 g	
豚フライのピザトリスかけ ツナサラダ	ツナ、アノク	カットわかめ	トマト	キャベツ	薄力粉、パン粉、砂糖 ごま油、ごま		2.2 g	
丸パン			チンゲン菜、にんじん				605 kcal	4-1きぼう献立
ABCスープ	豚肉		にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、はくさい	まろパン		33.5 g	
ハンバーグ	豚ひき肉、豆腐、卵		にんじん、たまねぎ	たまねぎ、はくさい	ABCマカロニ		20.3 g	
宝島サラダ	うずら卵	サトウチーズ	ミニトマト、ブロッコ リー	キャベツ	パン粉、砂糖		3.0 g	テーマは「野菜たつ がり給食」です。
カルピスゼリー	カルピス、寒天			みかん缶	砂糖			
ナン					ナン		620 kcal	暑くても元気でい るために食事は必 ず食べよう！
ドライカレー	豚ひき肉、鶏ひき肉、大 豆		パセリ	たまねぎ、にんにく、 しょうが たまねぎ とうもろこし	油 油		29.7 g	
トマトのサラダ			トマト、パセリ				26.4 g	
蒸しとうもろこし							1.9 g	
冷やし中華めん							650 kcal	4-3きぼう献立
冷やし中華の具、汁	ロールハム	カットわかめ	にんじん	レタス、きゅうり	ごま油		29.8 g	
チキンのパン粉焼	鶏肉			冷凍みかん	パン粉		25.0 g	テーマは「暑い 夏！」です。
冷やし中華							3.4 g	
むぎごはん	豆腐		にんじん、にまつな	はくさい、たまねぎ	米、おおむぎ		684 kcal	食器の並べ方はも う覚えましたか？
小松菜と豆腐のすまし汁	パサファイッシュ		ブロッコリー、にんじ ん	ホールコーン	かたくり粉、米粉、砂糖 じゃがいも		29.3 g	
パサファイッシュのかりん揚げ いとどブロッコリーの マヨサラダ							29.1 g	
鶏肉卵	鶏肉卵		にんじん	たまねぎ、レタス	食パン		579 kcal	手作りジャムも作りま す。
卵レタススープ	豚ひき肉、みそ	ピザ用チーズ		スツキー、なす、たま ねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、セ ロリー ブルーベリー	かたくり粉 じゃがいも		28.3 g	山形県がモットーの山 形小学校の給食室。 旬の地元産ブルーベ リーでジャムも作りま す。
夏のやまっちグラタン	いかくん製			にんにく、しょうが、た まねぎ、なす、コーン ペースト キャベツ、レタス、きゆ うり	油 油 油、ごま		20.2 g	
いかくんサラダ				ブルーベリー	砂糖		3.2 g	
手作りブルーベリージャム								
発芽玄米ごはん	豚肉		にんじん、トマト、ピー マン	にんにく、しょうが、た まねぎ、なす、コーン ペースト キャベツ、レタス、きゆ うり	米、おおむぎ、発芽玄米 じゃがいも、はちみつ、薄 力粉 上白糖		629 kcal	やまっち給食
夏野菜カレー	ハム	糸寒天	にんじん	すいか			23.8 g	毎月19日は食育の日で す。山形県の食材たつ がりの給食です。
糸寒天のサラダ							19.3 g	
山形県のすいか							2.1 g	

旬の食材を使った献立

かみかみ献立

適量献立

地元食材  
例：アスパラガス(本字斜め)

※都合により献立内容が変わることがあります。

### 給食おすすりレシピ

今回は、暑くてもさっぱり食べられる、酸味を使った2品です。どちらも、給食で出した後に、「レシピがほしい」といわれた料理です。

#### ～とりからあげレタス～

**材料** (4人分) 鶏肉 50g 4枚 (はねをよぶ)、片栗粉、あけ油、さとう、しょうゆ、みりん、酒、レタス

**作り方** (4人分) ① 鶏肉に下味をつける ② 丸を作る ③ 揚げる ④ 味をつける

①の肉に②の丸をからめて蒸かす

③の肉に④の丸をからめて蒸かす

④の肉に⑤の丸をからめて蒸かす

#### ～ししも の南蛮がけ～

**材料** (4人分) ししも、片栗粉、あけ油、しょうゆ、さとう、みりん、す、葉ねぎ

**作り方** (4人分) ① 野菜を洗い切る ② 丸を作る ③ ししもを揚げる ④ 丸を味つけ、蒸かす

①の野菜を洗い切る

②の丸を作る

③のししもを揚げる

④の丸を味つけ、蒸かす

この料理は、栄養教諭、有藤が小学生の時にも給食で出ていました。私も家でよく作ります。

6月、ししもを焼いて、南蛮がけをかけた。どちらもおいしいですよ。

