



7月 給食献立予定表



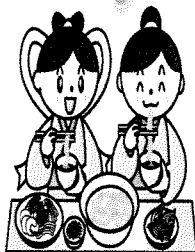
海南市立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るものになる	体の調子を整える	もりもりメモ 	熱量カロリー	
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		小学校	中学校
1 (火)	スラッピージョー 牛乳 切干大根のスープ	パン こめあぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん セロリ トマト きりぼしだいこん えのき	スラッピージョーとは、トマトケチャップなどで味付けしたひき肉を、パンにはさんで食べるアメリカの料理です。	610	703
2 (水)	ごはん 牛乳 さつまいも入りフライビーンズ 厚揚げのみそ煮	こめ かたくりこ こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ ひらてん あかみそ みそ	こんにゃく キャベツ にんじん たまねぎ	フライビーンズは大豆をカリッと揚げたてしをからませた料理です。大豆は畑の肉とよばれるほどタンパク質が豊富です。今日はさつまいもも入っています。	764	925
3 (木)	パン 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ 米粉マカロニのカレースープ	パン こめマカロニ こめあぶら	ぎゅうにゅう メンチカツ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが	米粉はお米を細かく砕いて粉状にしたものです。小麦粉のマカロニよりも、もちもちとした食感が特徴です。7月のイメージにぴったりの形をしています。	650	709
4 (金)	ねぎ塩豚丼 牛乳 こんにゃくサラダ	こめ こめあぶら ごま ごめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いとこまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが レモン こんにゃく もやし	ねぎ塩豚丼のポイントは、レモン汁が入っていることです。レモンと塩味のバランスよく、熱中症予防にも効果的です。	592	702
7 (月)	ちらし寿司 牛乳 コーン入りおひたし 七夕汁	こめ そうめん	ぎゅうにゅう ぶたにく いとこまぼこ	ちらしずしのもと(たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ にんじん) キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん	七夕にちなんで献立です。コーンやオクラで夜空に輝く星をイメージし、そうめんが織姫がつむぐ糸や天の川に見立てています。	580	686
8 (火)	パン 牛乳 太刀魚フライ イタリアンサラダ ミネストローネ	パン こめあぶら ドレッシング オリーブオイル	ぎゅうにゅう たちうおフライ ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ トマト いんげん にんにく	太刀魚は見た目が太刀に似ている銀色に光る魚で、漢字で太刀の魚と書きます。夏が旬で、身がやわらかく、おいしい魚です。	702	773
9 (水)	ごはん ゆかりスティック 牛乳 じゃがいもものそぼろ煮 からしあえ	こめ じゃがいも こめあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき	ゆかり(あかじそ) たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ほうれんそう キャベツ	そぼろとは、ひき肉や卵などを汁気がなくなりバラバラになるまで炒めたものです。今日は、ひき肉を使って、じゃがいもと野菜と一緒に煮こみました。	632	754
10 (木)	パン 牛乳 夏野菜ミートスパゲティ 切り干し大根のサラダ	パン スパゲティ こめあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン なす トマト きりぼしだいこん コーン もやし	野菜の中で、特に夏に採れるもの夏野菜といえます。カロテンやビタミンCを多く含む、夏バテを予防します。みなさんは夏野菜をいつ知っていますか？	689	806
11 (金)	ごはん 牛乳 夏野菜キーマカレー コールスローサラダ	こめ じゃがいも こめあぶら カレーパウダー ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんじん しょうが にんにく キャベツ コーン	コールスローとは細かく切ったキャベツを使ったサラダのことです。キャベツにはおなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。	699	841
14 (月)	ごはん 牛乳 マーボーナス しょうゆコーンラーメン	こめ はるさめ ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はつちようみそ わかめ	なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく ちんげんさい コーン	ナスは6月～9月においしい旬をむかえる野菜です。ナスの紫色はナスニンという栄養素の色です。目の疲れに効果があります。	641	766
15 (火)	パン 牛乳 塩やきそば ソーダボンチ	パン ちゅうかめん ごまあぶら ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ もやし にんじん ニラ たまねぎ にんにく しょうが みかん バイン	給食の焼きそばは、キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ニラなどたくさんの野菜を使っています。野菜のうま味たっぷりの焼きそばは、いつも人気のメニューです。	701	821
16 (水)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 梅あえ	こめ じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひとくちぎょさいてん ささみ	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ うめびしお	中国ではしょうがを「しょうきょう」と呼び、古くから薬用として利用していました。血行をよくする働きがあり、冷え性対策などに効果があります。	632	754
17 (木)	ブルコギサンド 牛乳 サンラータン風ビーフンスープ	パン ごま ごまあぶら ビーフン かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ ニラ にんじん ほししいたけ ピーマン にんにく しょうが たけのこ えのき ながねぎ	サンラータンは中国四川省の料理です。酢の酸味と唐辛子の辛味が特徴のスープです。酸味には疲れた体を回復する働きがあります。	607	699
18 (金)	ごはん 牛乳 ジャンバラヤ ガンボスープ	こめ オリーブオイル ハヤシルウ	ぎゅうにゅう とりにく スライスウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト にんにく オクラ かぼちゃ	ジャンバラヤは、スペインのバリエアをもとにして作られたスープです。ガンボはオクラの意味です。どちらもアメリカのルイジアナ州でうまれた郷土料理です。	634	756

※材料の都合により献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

7月給食だよ

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。

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

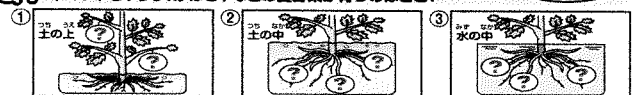


Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①はなす ③はきゅうり] Q4=① [①は「甜瓜」、②は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

夏の食べもの3択クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



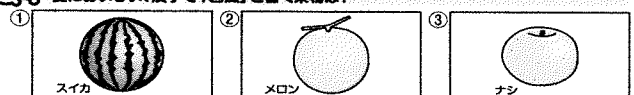
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏の旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？

