



つきもくひょう
月目標

あつ ま 暑さに負けない食事をしよう。

日曜	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(kcal)	たんぱく質(g)
				肉魚卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	小	中
1金	ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁 あじのごまだれかけ 切り干し大根と昆布の煮物	あぶらあげ ごおり豆腐 みそ あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ きりほしだいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう でんぶ	すりごま ひまわりあぶら	597 28.7 15.9 2.6	694 33.0 17.9 2.8
4月	ごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 ししゃもの南蛮漬(2び) くすきりのあえ物	とりにく ごおり豆腐 ツナ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶ くすきり	ひまわりあぶら	634 26.1 18.2 2.7	740 29.8 20.4 3.1
5火	パン	○	ヘルシーボトフ ミートボールの甘酢あん 枝豆サラダ	ウィンナー ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん しめじ キャベツ えだまめ もやし きゅうり	パン じゃがいも さとう でんぶ	ひまわりあぶら	746 28.1 25.3 4.3	869 31.8 28.7 5.1
6水	ごはん	○	★ひくシオ たすべツ献立 キャベツの豚汁 山賊焼き ごぼうのみそ炒め	ぶたにく とうふ みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく キャベツ ながねぎ しょうが にんにく りんご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶ	ひまわりあぶら	671 29.6 18.5 2.2	786 32.9 22.3 2.9
7木	ごはん	○	豆乳入りみそ汁 豚肉のスタミナ炒め コーンサラダ	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな にら	たまねぎ しょうが にんにく もやし だけのこ キャベツ きゅうり レタス コーン	こめ おおむぎ じゃがいも はるさめ	ひまわりあぶら	589 24.5 18.4 2.2	703 29.4 22.5 2.6
8金	ごはん	○	夏野菜カレー 青大豆と米粉マカロニのサラダ 中野市のプラム	とりにく あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす スキニーニ りんご キャベツ きゅうり プラム	こめ おおむぎ じゃがいも こめマカロニ	ひまわりあぶら	649 23.0 18.9 1.6	753 26.0 21.3 1.9
11月	ごはん	○	★七夕献立 七夕そうめん汁 星のハンバーグ和風ソース 海藻サラダ 七夕デザート	とりにく なるとき ハンバーグ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん おくら	たまねぎ えのきたけ こんにゃく そうめん はくさい キャベツ きゅうり だいこん	こめ おおむぎ さとう でんぶ ゼリー	ひまわりあぶら	599 21.3 15.7 2.4	704 25.0 18.2 3.0
12火	コッパン	○	パンプキンポタージュ 鶏肉のワインソース ひじきとレタスのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ クリームコーン しょうが にんにく キャベツ レタス きゅうり えだまめ	コッパン さとう でんぶ	ひまわりあぶら	714 35.9 22.4 3.3	834 41.7 25.2 4.1
13水	ごはん	○	春雨スープ 豚肉のキムチ炒め メロン(1/12切)	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく しょうが ほししいたけ だけのこ キャベツ メロン	こめ おおむぎ はるさめ	ひまわりあぶら	592 22.6 15.2 2.0	702 27.1 18.4 2.4
14木	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい(2こ) もやしのナムル	ツナ とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ だけのこ ながねぎ だいこん きゅうり もやし	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら ごまあぶら すりごま	699 29.0 25.0 2.5	786 32.0 26.8 2.7
15金	ごはん	○	こんにゃくの炒め煮 ちくわの磯辺揚げ(2こ) 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのりこ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにゃく ほししいたけ だいこん キャベツ うめ	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら	647 24.8 18.4 2.4	759 29.8 20.9 3.1
19火	食パン	○	米粉マカロニのスープ ポテトカップコーングラタン こんにゃくサラダ メープルジャム	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ サラダこんにゃく キャベツ きゅうり	しょうパン こめマカロニ ホトカブ ユーザラッ メープルジャム	ひまわりあぶら	678 21.0 22.8 3.0	820 23.9 27.8 3.7
20水	ごはん	○	★食育の日献立 きのこ汁 にじますのマヨネーズ焼き きゅうりの香りあえ	ぶたにく とうふ みそ にじます	ぎゅうにゅう あおのりこ	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ かきのきだけ ながねぎ にんにく きゅうり しょうが	こめ おおむぎ さとう	カレックス ごまあぶら	581 28.3 17.4 2.0	686 32.5 20.9 2.4
21木	ごはん	○	冬瓜のピリ辛汁 ブルコギ 冷凍みかん	とりにく あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら ピーマン	たまねぎ とうがん にんにく しめじ もやし みかん	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら すりごま	635 25.8 18.9 1.8	737 29.0 21.5 2.0
22金	ナン	○	野菜スープ キーマカレー グリーンサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ エリンギ コーン はくさい にんにく しょうが りんご レタス キャベツ きゅうり	ナン	ひまわりあぶら	587 24.2 24.6 3.2	723 28.8 29.1 4.1
25月	ごはん	○	キムチスープ 豆腐のミートローフ いんげんのごまあえ	ぶたにく みそ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ はくさい にんにく しょうが キャベツ もやし	こめ おおむぎ トック パンこ さとう でんぶ	ひまわりあぶら すりごま	667 26.3 19.1 2.7	785 29.8 21.4 3.2
26火	丸パン	○	ミネストローネ 手作りソースチキンかつ 大根の和風サラダ	ベーコン とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ だいこん セロリー キャベツ きゅうり	まるパン じゃがいも ごむぎこ パンこ さとう	オリーブあぶら ひまわりあぶら	715 30.2 24.1 3.9	834 35.2 27.3 4.9

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 7月15日(金)です。

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



令和4年度
7月号

(毎月19日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。「夏バテ」は、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ～っとしたりするなど、体の調子がおかしくなることです。

楽しい夏を元気に過ごすために、次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のときの飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

夏の食生活チェック

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたれています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>

給食のレシピを紹介します。

【くずきりのあえもの】 4人分

- くずきり(乾物) 25g
 - キャベツ 60g
 - きゅうり 1/2本
 - にんじん 15g
 - ツナ 25g
- (作り方)
- A
- 上白糖 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ2
 - 酢 小さじ1
 - 塩 少々
 - ねり辛子 少々 (好みで)

- (作り方)
- くずきりはゆでて、水冷する。
 - キャベツ、きゅうり、にんじんはせん切りにする。
 - Aの調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
 - ③のドレッシングで、くずきり、野菜、ツナをあえる。

くずきりは、お料理に使うだけでなく、ゆでて黒蜜やきなこなどをかけて、おやつとしてもいただけます。ゆでると透明になるので、見た目にも涼しげですよ。

また、くずきりのあえものは、くずきりを春雨に代えて作るのもおすすめです。

給食では、7月4日(月)に作ります。お楽しみに。

