

# 7月





# 学校給食献立予定表



給食回数 15回

河口湖南中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食品名とその働き			備考
				血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	
1	木		むぎごはん			米 麦 強化米	<b>お山開き給食</b> 『7月1日』の富士山の お山開きには、じゃが芋 (山のもの)と、ひじき (海のもの)の料理をお 供えて、登山の無事を 祈る習慣があります。 給食では、「ひじきと じゃがいもの煮物」を提 供します。また、「富士 山型のゼリー」が登場し ます。味わって食べま しょう。 
			揚げ出しとうふ	とうふ	大根	片栗粉 米油	
			お山開き ひじきとじゃが芋の煮物	ひじき さつまあげ	さやいんげん にんじん こんにやく	じゃがいも さとう 米油	
			ゆうがおのみそ汁	煮干し みそ たまご	ゆうがお にんじん ねぎ		
			富士山ゼリー			砂糖 ゼリー	
2	金		ピラフ(ケチャップ味)	ウインナー	玉ねぎ 人参 とうもろこし えだまめ	米 麦 強化米 植物油 バター	
			ささみのレモン煮	鶏肉	レモン果汁	でんぶん 植物油 三温糖	
			大根とハムのサラダ	ハム	大根 ブロッコリー レタス	オリーブ油 三温糖	
			きゃべつのスープ	ベーコン	人参 玉ねぎ きゃべつ テンゲンサイ パセリ		
5	月		ウインナーロール	ウインナー		小麦粉 バター	レモンの酸っぱさの成分 は、クエン酸です。体の疲 労や、精神の疲労を回復す る働きがあります。体内で はビタミンCを合成するこ とができないため、食べ物 から取り入れる必要があり ます。 2日の鶏肉ささみはレモン 果汁をつかっています。
			スパゲティソテー	ベーコン	えのき 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ	スパゲティ オリーブ油	
			サンラータン	たまご	きくらげ にとマト しいたけ	片栗粉	
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん缶 パイン缶	生クリーム	
6	火		麦ごはん			米 麦 強化米	<b>☆七夕給食☆</b> 七夕は、「7月7日の夜 に天の川にかかる橋を 渡って、織姫と彦星が1 年に1度だけ会うことが できる」という伝説にも とついたお祭りです。そ うめんは、流れる様子が 天の川を連想させるので 七夕にちなんで食べ物と いわれています。 7日の給食では、「そう めん汁」にしました。
			さわらの甘酢ソースかけ	さわら	しょうが ねぎ ピーマン パプリカ	砂糖 片栗粉	
			肉じゃが	牛肉	玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん	じゃがいも さとう 米油	
			かぶのみそ汁	煮干し みそ 豆腐 わかめ	かぶ えのき しめじ		
			メロン		メロン		
7	水		五目ちらし寿司	たまご	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう	米 麦 さとう	<b>トマトの栄養</b> トマトの旬は、6月から 8月です。日光をたくさ ん浴び、比較的乾燥した 気候の中で甘みを増しま す。 トマトに含まれる「リコ ピン」は抗酸化作用があ り、疲れにくいからだづ くりにも効果がありま す。 今月は、旬のトマトを 使ったサラダを何回か提 供します。残さずに食べ ましょう。
			とりてりやき	鶏肉	しょうが	サラダ油	
			小松菜ツナのあえもの	ツナ	小松菜 コーン		
			そうめん汁	かまぼこ	みつば えのき にんじん	そうめん	
8	木		麦ごはん(ふりかけ)			米 麦 強化米	
			チーズはんぺんフライ・センキャベツ	はんぺん チーズ	きゃべつ	小麦粉 パン粉 米油	
			カレーきんぴら	豚肉	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	サラダ油 ごま さとう	
			にらたま汁	たまご 豆腐	にら		
			ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー		
9	金		牛 丼	牛肉	玉ねぎ しらたき にんじん しいたけ	米 麦 強化米 さとう	
			ごぼうかりんとう		ごぼう	ごま 片栗粉 米油	
			もやしのナムル		もやし にんじん きくらげ	ごま油 さとう	
			わかめスープ	わかめ 豆腐 かまぼこ	えのき ねぎ		
12	月		こどもパン	脱脂粉乳		小麦粉 さとう	
			ミートオムレツ	たまご ぶた肉	玉ねぎ にんじん	サラダ油	
			パリパリサラダ		トマト レタス にんじん きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ ピーマン	春巻き皮 米油	
			じゃが芋のミルクスープ	ベーコン	パセリ 玉ねぎ	じゃがいも	
			マスカットゼリー		マスカット果汁	さとう	
13	火		わかめごはん	わかめ		米 麦 強化米	
			鮭の塩焼き	さけ		米油	
			大根のいなか煮	豚肉 油あげ	だいこん にんじん 小松菜	さとう	
			野菜キムチ汁	生あげ みそ にぼし	白菜 たけのこ にんじん ねぎ		
			オレンジ		オレンジ		
14	水		冷やし中華	たまご ハム	きゃべつ きゅうり にんじん	中華麺 ごま油 さとう	夏バテを予防する食事 は、質が大切です。 主食・主菜・副菜をそろ え、栄養をバランスよく とることで夏バテを予防 します。 冷たいものばかりでな く、旬の野菜をたくさん 取るようにしましょう。
			とりのからあげ	鶏肉	にんにく しょうが	片栗粉 米油	
			野菜と肉だんごのスープ	豚肉	玉ねぎ にんじん しょうが しいたけ テンゲンサイ		
			杏仁ゼリー			さとう	
15	木		麦ごはん			米 麦 強化米	
			さばのみそ煮	さば みそ	しょうが	さとう	
			炒り鶏	鶏肉	たけのこ こんにやく さやいんげん ごぼう にんじん しいたけ	さとう サラダ油	
			じゃがいもと豆腐のみそ汁	とうふ にぼし みそ わかめ	ねぎ たまねぎ	じゃがいも	
			グレープフルーツ		グレープフルーツ		

16	金		夏野菜カレー	ぶた肉	かぼちゃ なす 玉ねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにくしょうが	米 麦 強化米 じゃがいも カレールー	夏野菜カレー 16日は、この時期に収穫されるかぼちゃやなす・いんげんなどの野菜を使ったカレーです。色をきれいに上げるために一度油であげています。家のカレーとはまた一味違ってはいますが、栄養満点です。残さずに食べましょう。
			チキンカツ	鶏肉 たまご		小麦粉 パン粉 米油	
			オニオンサラダ		パプリカ ピーマン レタス きゅうり トマト ルッコラ	さとう サラダ油	
			すいかゼリー		すいか果汁	さとう	
19	月		三者懇談のため給食なし				
20	火		三者懇談のため給食なし				
21	水		ピザトースト	ハム チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	小麦粉 マーガリン サラダ油	
			ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ 玉ねぎ	じゃがいも バター	
			ラビオリ入り野菜スープ		きゃべつ にんじん かぶ トマト	小麦粉	
			アセロラヨーグルト	ヨーグルト	アセロラ		

◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。



◇夏の食生活と健康について考えよう！

日ごとに暑さが増して、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れましたが、でもやはり暑い日にはつらいですね。こまめに水分をとるなど、無理のないようにしましょう。

さて、もうすぐ夏休みです。休みが続くと、つい夜更かし・朝寝坊の生活で朝ごはんが食べられなかったり、生活リズムがくずれやすくなります。学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏の水分補給～どの飲み物を選びますか？～

夏の暑い日に水分を補給することは、熱中症予防などのためにもとても大切です。みなさんは、普段、何を飲んでいますか？水分を補給する時は、普段の食事のことも合わせて考えて、飲み物を選ぶようにしましょう。



<！エネルギーや糖分をとりすぎないように注意しましょう！>

水分補給をする時に、糖分の多い清涼飲料水は水分吸収までに時間がかかり、余計に喉がかわいたり、疲労感を招いてしまうことがあります。また、甘い飲み物は口当たりがよくて飲みやすいので、気が付かないうちにエネルギーや糖分をとりすぎていることがあります。水や麦茶など甘くない飲み物をえらびましょう。



夏場の部活動など、激しい運動時はこまめに水分補給を！



上の図のように、汗をかくことで私たちの体は体温を下げるすることができます。十分な水分が体にないと体温調整が上手くできずに熱中症の原因になったり、パフォーマンスのレベルを下げることにもなります。のどのかわきを感じる前にこまめに水分を補給しましょう。