



* 7月の献立表 *



今月の食育目標：暑さに負けない食事を知ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月		むぎごはん					こめ、むぎ		590 27.1 25.0	郷土食の旅 in 沖縄
			タコライス	ぶたにく、だいず	チーズ	ピーマン、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ	さとう	あぶら		
			ポイルキャベツ				キャベツ				
			もずくスープ	とうふ、かまぼこ	もずく	にんじん、はねぎ		かたくりこ			
			シークァーサーゼリー				シークァーサーかじゅう	さとう			
2	火		むぎごはん					こめ、むぎ		580 24.6 28.8	
			かます こめこおちゃフライ	かます			おちゃ	こめこ	あぶら		
			かぼちゃのそぼろに			かぼちゃ	たまねぎ、グリルピー	さとう かたくりこ	あぶら		
			キャベツのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ		はねぎ、こまつな	キャベツ				
3	水		こくとういりうずまきパン		だっしふんにゅう			こくとう、こむぎこ	ショートニング	630 25.2 25.0	
			ポークビーンズ	ぶたにく、だいず ベーコン		トマト、にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			すいか				すいか				
4	木		むぎごはん					こめ、むぎ		583 21.0 27.1	
			いかフライの レモンに	いか			レモンかじゅう	こむぎこ さとう、パンこ	あぶら		
			いそマヨあえ	かつおぶし	のり	にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ソイグ マヨネーズ		
			じゃがいものみそしる	とうふ、みそ		ほうれんそう	たまねぎ、ねぶかねぎ	じゃがいも			
5	金		ちらしずし			にんじん	れんこん、たけのこ しいたけ、かんぴょう	こめ、さとう		650 24.6 30.4	七夕献立
			ほしがたハンバーグ	とりにく、ぶたにく		トマト	にんにく、たまねぎ				
			ごまあえ			こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
			そうめんじる	とうふ、かまぼこ ぎよめん		にんじん、ほうれんそう	えのきたけ				
			たなばたクレープ	とうにゅう			レモンかじゅう	こめこ、さとう	あぶら		
8	月		うどん					こむぎこ		593 31.6 33.3	理科 コラボ 献立①
			とりてん	とりにく とうにゅう			にんにく	こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			おろしあえ	まぐろ、かつおぶし		にんじん、こまつな	だいこん				
			わふうつけじる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ、ねぶかねぎ たまねぎ	さとう			
9	火		むぎごはん					こめ、むぎ		596 24.1 24.0	
			トマーポー	ぶたにく、とうふ みそ		トマト、にんじん ピーマン、はねぎ	たまねぎ、にんにく しょうが	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
			しらすシュウマイ	たら、ぶたにく	しらす		たまねぎ、キャベツ	こむぎこ、さとう	ごまあぶら		
			ナムル			こまつな	もやし、きゅうり	さとう	ごまあぶら、ごま		
			ももゼリー				ももかじゅう	さとう			
10	水		わかめごはん		わかめ			こめ		634 21.0 25.4	ふるさと 給食の日
			ふじさんコロケ	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ、パンこ	あぶら		
			ツナと きゅうりのあえもの	まぐろ		にんじん	きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			たまねぎのみそしる	とうふ、なると、みそ		こまつな	たまねぎ、もやし				
			ふじさんゼリー					さとう			
11	木		ソフトフランスパン		だっしふんにゅう はっこうにゅう			こむぎこ、さとう	あぶら	632 27.1 37.1	世界の果て まで 行って給食 in フランス
			とりにくの ラタトゥイユソース	とりにく	今年の夏は パリオリンピック!	トマト、ピーマン	にんにく、たまねぎ ズッキーニ	さとう	オリーブオイル		
			リヨネーズポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター		
			ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ				
			ブラマンジェ	とうにゅう			いちごかじゅう	さとう、みずあめ			
12	金		むぎごはん					こめ、むぎ		624 25.0 23.9	
			たらと なつやさいのあげに	たら、だいず		ピーマン	たまねぎ	じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら		
			たまごと とうがんのしるもの	たまご、とうふ		にら	しめじ、とうがん	かたくりこ	ごまあぶら		
			ゆでとうもろこし		南小・北小の2年生が皮むきをしてくれます♪		とうもろこし				

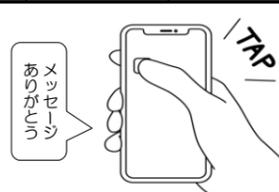
※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

パリで行われるオリンピックの自転車トラック競技には、
伊豆の国市在住の梶原悠未選手も出場されます！

みんなで応援しましょう！！



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！



* 7月の献立表 *



今月の食育目標：暑さに負けない食事を知ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
15	月		海の日								
16	火	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		597 31.5 27.6	快眠献立
			さばのやくみやき	さば	海藻はミネラルたっぷり		ねぶかねぎ	さとう	ごまあぶら		
			ごますあえ	まぐろ	のり	こまつな	キャベツ		ごまあぶら ごま		
			とうにゅうとんじる	とうにゅう、とうふ ぶたにく、みそ		にんじん	たまねぎ、だいこん こんにゃく、ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら		
17	水	☑	げんまいりパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう、げんまい	ショートニング	621 22.6 31.3	
			かぼちゃコロッケ	ハム、とうにゅう	チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ、パンこ	あぶら		
			フレンチサラダ				キャベツ、コーン、きゅうり	さとう	あぶら		
			たまごとトマトのスープ	たまご、ベーコン		トマト、こまつな	にんにく、たまねぎ	かたくりこ	オリーブオイル		
			ミルク(コーヒー)					ミルク			
18	木	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		589 31.8 23.2	理科 コラボ 献立②
			ぶたキムチ	ぶたにく	缶詰のバインだとゼラチンは固まる!?	にんじん、にら	にんにく、たまねぎ、しょうが はくさい	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			ワントンスープ	とりにく		にんじん、こまつな	しいたけ、たまねぎ	ワントン	ごまあぶら		
			カルピスゼリー	ゼラチン	かんてんにゅうせいぶん		パイナップル	さとう			
19	金	☑	キャロットピラフ			あかピーマン にんじん	コーン、たまねぎ	こめ、さとう		612 24.5 27.6	
			ホキのカリカリフライ	ホキ				こむぎこ	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら		
			ミックスポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター		
22	月	☑	むぎごはん					こめ、むぎ		623 20.1 25.2	
			なつやさいカレー	ぶたにく		にんじん、かぼちゃ さやいんげん トマト	にんにく、しょうが、なす たまねぎ	じゃがいも はちみつ さとう	あぶら		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき チーズ	にんじん	キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			アイスデザート				ぶどうかじゅう	さとう			

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

料理は科学!? 食べ合わせの不思議!

小中学校の理科で「消化・吸収」について学ぶ時間があります。消化酵素の「アミラーゼ」など、実は日常生活の身近な存在なんです。当たり前前に食べている料理の組み合わせが、実は理科に関係していて健康面でも役立っているものがあるんです!!



てんぷら + 大根おろし

①消化を助ける!
油やでんぷんの消化を助ける酵素が大根にはたっぷり!!



生のキウイやパイナップル

①たんぱく質を分解!
生のキウイやパイナップルの酵素がたんぱく質を分解し、ゼリーを作っても固まらない...など。



ゼラチン

おかわり! 7月号

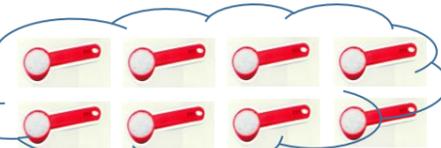
長岡学校給食センター



6月に生活習慣病予防講座を実施しました。今年度より4年生対象の「生活習慣病予防検診」はなくなりましたが、生活習慣病を予防していくためにどのようなことを気をつけていきたいか自身の食生活の見直しをしました。

生活習慣病を予防するために気をつけたいポイント

スポーツドリンク500mlには砂糖が約24g入っています!汗をかくときの水分補給にはよいですが、普段は水やお茶にしましょう!

砂糖は 1日20gま

大袋を1度に食べてしまうと約30gの油をとることになります。



油は 1日60gま

カップめんの汁を全部飲むと5gの塩をとることになります。飲みすぎに気をつけましょう!



塩は 1日7gま

【給食レシピ】ひじきサラダ (約4人分)

【材料】
 ・乾燥ひじき 大さじ1 (★水・醤油・砂糖 各小さじ1 かつおだし少々)
 ・人参 1/3本 ・キャベツ3~4枚 ・ハム2枚 ・チーズ8g
 (調味料) ・酢小さじ2 ・醤油小さじ2 ・砂糖小さじ1 ・ごま油小さじ1
 ・かつおだし、塩 少々

【作り方】
 ①人参は千切り、キャベツは2cm幅に切りやわらかくなるまで茹でる。
 ②ハム、チーズは5mm角のサイコロのようにカットする。
 ③茹でた野菜を、すぐに水で冷やし水気をよく絞る。
 ④乾燥ひじきを水で戻し、★の調味料で下煮し冷蔵庫で冷やす。
 ⑤冷やした野菜、ひじき、調味料とハム・チーズを和える。

中学校1年生からリクエスト!
皆さんもぜひ
知りたいレシピを
教えてください♪

