



7・8月 予定献立表



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I類 - たんぱく質	I類 - たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	脂質	
				魚・肉・たまご 大豆	ぎゅうにゅう・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	あぶら脂類	食塩相当量	食塩相当量	
1月	麦ご飯	○	ABCスープ チーズトマト煮込みハンバーグ ジャーマンポテト	ぶたにく とうふ たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えのき キャベツ コーン	むぎごはん マカロニ パンこ じゃがいも	こめあぶら バター	692 kcal 29.5 g 24.8 g 1.9 g	883 kcal 36.5 g 29.9 g 2.7 g	給食ならでのアルファ ベットの形をしたマカロ ニの入ったスープで、英 語を学べます。
2火	麦ご飯	○	ふわふわかきたま汁 ソースホキフライ たくあん和え	とりにく たまご ホキ(魚)	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき キャベツ、もやし きゅうり、たくあん レモンかじゅう	むぎごはん でんぷん、ふ こむぎこ、パンこ さとう	こめあぶら	631 kcal 27.5 g 17.4 g 2.4 g	804 kcal 33.7 g 20.1 g 3.2 g	ふわふわかきたま汁には 「小切り麩」がはいって います。
3水	麦ご飯	○	わかめスープ 豚キムチ炒め ナムル ムース	かまぼこ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ、たけのこ にんにく、しょうが しめじ、キャベツ はくさい、キムチ もやし、だいこん きゅうり	むぎごはん さとう ムース	こめあぶら こめあぶら ごま	609 kcal 26.7 g 18.2 g 2.3 g	777 kcal 32.9 g 21.6 g 3.2 g	ムースは、小学校2年生 お楽しみ献立に出てきた 「アイス」のかわりです。
4木	ココア揚げパン	○	コーンスープ マーマレードチキン ポテトサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、コーン はくさい、しょうが にんにく マーマレード きゅうり、キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	632 kcal 26.3 g 24.6 g 2.9 g	836 kcal 33.3 g 29.9 g 3.7 g	しょうがっこう、ねんせい 小学校2年生の お楽しみ献立
5金	麦ご飯	○	天の川汁 笹かまぼこの二色揚げ 星のチーズとひじきのサラダ 手作り七夕ゼリー	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ かんでん	にんじん オクラ	たまねぎ、えのき きゅうり、キャベツ えだまめ ぶどうジュース	むぎごはん にんにく、さ とう ほしゼリー	こめあぶら	647 kcal 25.1 g 17.5 g 2.6 g	818 kcal 30.7 g 20.3 g 3.1 g	たんぱくこんで 七夕献立
8月	キムタクご飯	○	鬼無里野菜のみそ汁 いりどり くずきりつるりんサラダ	ベーコン あぶらあげ みそ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん モロッコ いんげん	たくあん はくさい、キムチ たまねぎ、えのき はくさい、ごぼう たけのこ、きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも こんにやく さとう くずきり	こめあぶら ごま こめあぶら	640 kcal 27.2 g 17.9 g 3.2 g	815 kcal 34.0 g 20.8 g 3.9 g	今年も鬼無里の野菜の 季節をむかえます。鬼無 里みそと一緒にみそ汁で いただきます。
9火	コッペパン	○	ジュリエンヌスープ 鶏肉のプロバンス風 マゼドアンサラダ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ、えのき はくさい、にんにく ズッキーニ きゅうり、キャベツ	コッペパン パンこ じゃがいも さつまいも	オリーブゆ ノンエッグ マヨネーズ	622 kcal 27.3 g 24.0 g 2.8 g	779 kcal 33.6 g 28.7 g 3.4 g	食べて学ぼう 世界の食文化 ～フランス～
10水	麦ご飯	○	夏野菜のみそ汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め 梅の香和え	とうふ、みそ ぶたにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん モロッコ いんげん ピーマン	たまねぎ、なす たけのこ、しいたけ キャベツ、きゅうり もやし、うめ	むぎごはん さとう	こめあぶら	583 kcal 24.8 g 17.2 g 2.0 g	718 kcal 30.0 g 20.1 g 2.5 g	しょうがっこう、ねんせい 小学校6年生は 臨海学習へ (～12日まで給食なし)
11木	麦ご飯	○	春雨スープ とりチリポテト コロコロきゅうり	なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ、はくさい しょうが、にんにく ねぎ、きゅうり	むぎごはん はるさめ でんぷん じゃがいも さとう	こめあぶら こめあぶら	586 kcal 25.5 g 14.1 g 2.1 g	742 kcal 31.3 g 16.0 g 2.9 g	とりチリポテトは、揚げた鶏 肉とじゃが芋をチリソース で和えていただきます。
12金	麦ご飯	○	夏野菜の子キンスープ 鹿肉のドライカレー ナタデココヨーグルト	とりにく しかにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん モロッコ いんげん トマト	たまねぎ、キャベツ にんにく、しょうが セロリ、ごぼう パインかん	むぎごはん じゃがいも こむぎこ ナタデココ	オリーブゆ こめあぶら	617 kcal 27.1 g 13.3 g 1.9 g	781 kcal 33.4 g 14.9 g 2.6 g	ちいさい、くさい 地域食材を 使用した献立
16火	はちみつレモン トースト	○	ポテトポタージュ ラタトゥイユ モロッコいんげんのサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	パセリ トマト にんじん モロッコ いんげん	レモンかじゅう たまねぎ、コーン にんにく、なす ズッキーニ きばぶりが キャベツ、コーン	しょくパン はちみつ さとう じゃがいも こめマカロニ	バター こめあぶら オリーブゆ ごま ノンエッグ マヨネーズ	663 kcal 25.5 g 23.4 g 3.3 g	832 kcal 31.1 g 28.2 g 4.2 g	10日後に迎ったパリオリ ンピックにちなんでフラン ス料理をアレンジしてみ ました。
17水	麦ご飯	○	もずくスープ とびうおのフライ ゴーヤチャンプルー	かまぼこ とびうお(魚) あつあげ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こねぎ	たまねぎ、えのき はくさい しょうが にがうり	むぎごはん こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら こめあぶら	638 kcal 27.0 g 18.7 g 2.3 g	812 kcal 33.8 g 22.0 g 2.9 g	沖縄の食材を取り入れた 献立です。ゴーヤも少し だけ入れてます。
18木	麦ご飯	○	みそワントン 麻婆なす ピリカラきゅうり	とりにく なると、みそ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ、キャベツ にんにく、なす しょうが、ねぎ しいたけ きゅうり	むぎごはん ワントン でんぷん さとう	こめあぶら こめあぶら	610 kcal 24.8 g 19.4 g 2.3 g	776 kcal 30.5 g 23.0 g 2.8 g	ちゅうがくせい 中学生は 校外学習へ (～19日)
19金	麦ご飯	○	ハヤシライス パリパリサラダ ミルクゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん トマト	しょうが、にんにく たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり コーン ブルーベリー	むぎごはん じゃがいも ぎょうざのかわ さとう	こめあぶら こめあぶら	696 kcal 25.4 g 19.8 g 2.0 g	891 kcal 31.1 g 23.5 g 2.9 g	ミルクゼリーには、収穫時 期が合えばブルーベリーを 添えたいと思います。
22月	麦ご飯	○	中華卵スープ チンジャオロースー 春雨サラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン あかばぶりが	たまねぎ、コーン えのき、たけのこ エリンギ、しょうが キャベツ、きゅうり	むぎごはん でんぷん さとう はるさめ	こめあぶら こめあぶら ごま	623 kcal 27.4 g 19.3 g 2.2 g	792 kcal 33.9 g 22.8 g 2.6 g	苦手な人の多いピーマンを千 切りにして青椒肉絲を作りま す。おいしく食べて苦手な克服 してほしいです。
23火	じゃじゃ麺 (うどん)	○	こづゆ じゃじゃ麺(肉みそ) じゃじゃ麺(野菜) ずんだ餅	ちくわ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	だいこん、しいたけ にんにく、たまねぎ たけのこ、きゅうり セロリ、もやし えだまめ	うどん じゃがいも しらたき、ふ さとう でんぷん、さとう しらたま	こめあぶら こめあぶら	635 kcal 28.5 g 19.6 g 2.3 g	790 kcal 35.2 g 23.2 g 3.1 g	東北地方の郷土料理を組み 合わせました。じゃじゃ麺は、肉 みそと野菜を混ぜて食べる汁 なし麺です。
24水	麦ご飯	○	スープカレー 鬼無里産夏野菜のオープン焼き すいか	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト、かぼちゃ ピーマン あかばぶりが モロッコ いんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、なす ズッキーニ すいか	むぎごはん	こめあぶら	629 kcal 25.6 g 16.9 g 2.5 g	779 kcal 31.4 g 19.9 g 3.2 g	北海道発祥のサラサラした スープカレーに焼いた鬼無里 の夏野菜を添えていただきま す。
28水	中華麺	○	冷やし中華の具とつゆ イカポテあられ とうもろこし	たまご ハム いか	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん さとう じゃがいも でんぷん	ごま こめあぶら こめあぶら	679 kcal 29.0 g 20.4 g 2.8 g	843 kcal 35.7 g 24.4 g 3.7 g	夏休み明けは、冷やし中華で 給食をスタートします。地域の とうもろこしが届くというす ね。
29木	ピザトースト	○	夏野菜のミネストローネ マカロニサラダ	ベーコン だいす ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ ピーマン にんじん トマト モロッコ いんげん	にんにく、たまねぎ キャベツ、きゅうり コーン	しょくパン じゃがいも マカロニ さとう	こめあぶら オリーブゆ	612 kcal 26.1 g 24.6 g 3.4 g	758 kcal 31.7 g 29.5 g 4.4 g	鬼無里の夏野菜でミネスト ローネを作ります。ミネスト ローネはイタリアの言葉で「具だ くさんの」という意味です。
30金	麦ご飯	○	夏野菜のツナカレー 海藻サラダ 夏のフルーツ杏仁	ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう かんでん	にんじん トマト モロッコ いんげん	しょうが、にんにく たまねぎ ズッキーニ、なす きゅうり、キャベツ コーン、パインかん すいか	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら こめあぶら	746 kcal 25.2 g 24.5 g 2.9 g	953 kcal 30.8 g 29.5 g 3.5 g	手作りした杏仁豆腐と西瓜 を和えるので「夏のフルー ツ杏仁」と名前がつけまし た。

☆ 献立は都合により、変更することがあります。



食育だより 7月



7月の目標

暑さに負けない食事をしよう

バランスの良い食事 + 休養（すいみん） + 運動 そして、水分補給 で、

熱中症にならないように暑さを乗り切りましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

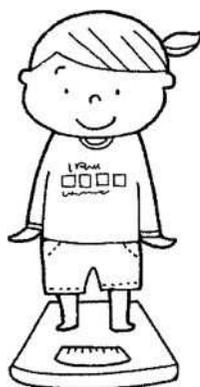
いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

水分足りていますか？ 朝と夜、体重を測ると目安になります。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華

トマト きゅうり なす スイカ

**つくってみませんか？
手づくりスポーツドリンク**

〈材料〉

- ・水 1L
- ・塩 1～2g
- ・砂糖 40～80g
- ・レモン汁 適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。

☆ 食事からも水分補給ができるので、朝・昼・夕バランスよく食べましょう。



食べて学ぼう！世界の食文化！



2022年度から行っている「食べて学ぼう！世界の食文化！」。今回はフランスの「蘭肉のプロバンス風」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

*次回は11月にアメリカを行う予定です。

「プロバンス」とは、フランス南東部地方のことを言い、その地方の料理は、「プロバンスル〇〇」の名で世界中で愛されています。地中海の温暖な気候で育った食材を使った料理で、主にオリーブオイルやにんにく、トマトを使います。今回は鶏肉にハーブやにんにくなどで下味をつけて焼き、トマトソースをかけました。

フランスってどんな国？



- ・首都：パリ（「芸術の都」または「花の都」と呼ばれてきたよ）
- ・面積：約54.9万平方km
- ・人口：約6,800万人

参考：外務省HP



フランスは西ヨーロッパに位置する中世の都市、アルプスの村々、地中海のビーチを有する国です。首都パリは、有名なファッションブランドや、ルーブル美術館をはじめとする名高い美術館や凱旋門、エッフェル塔、コンコルド広場のほか、多数の歴史的記念物があり、世界的な観光都市になっています。ワインや洗練された料理でも知られています。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



☆ 7月7日はおやすみなので、5日（金）に「たなばたこんだて」を予定しています。