



7月 こんだてよていひょう

は島内産の食品です。

知名町立学校給食センター（小学校）

	月	火	水	木	金
こんだてめい	3 ①ごはん ②牛乳 ③マーポーなす ④ニラともやしのナムル	4 ①ごはん ②牛乳 ③大豆の醤油煮 ④いわしのおかか煮	5 ①黒糖パン ②牛乳 ③和風カレーうどん ④ごまドレサラダ	6 ①ツナそぼろ丼 (麦ごはん) ②牛乳 ③冬瓜とうら蓼のみぞ煮	7 ①ごはん ②牛乳 ③天の川のそうめん汁 ④ささみカツの梅ソース
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あかもそ とうふ だいす とりにく さつまあげ ④いわし かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③ひじき だいす とりにく さつまあげ ④いわし かつおぶし	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ	①まぐろあぶらづけ ②ぎゅうにゅう ③うずらたまご ぶたにく むぎみそ さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③さかなそうめん さつまあげ ④とりにく
3・4群 体の調子を整える食品	③なす ふかねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース たけのこ ④キャベツ ニラ もやし にんじん きくらげ	③にんじん こんにゃく ほししいたけ いんげん	③にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし ねねぎ ブルーン ④キャベツ サラダこんにゃく にんじん コーン	①にんじん いんげん コーン ③とうがん にんじん こんにゃく きぬさや でんぶん	③オクラ ほししいたけ だいすもやし にんじん ④ねりうめ ⑤ゼリー(バナナップル)
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ③あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ④ごま ごまあぶら さとう	①こめ ③じゃがいも さとう あぶら ④さとう	①こくとうパン ③うどん あぶら ④ごま ねりごま ごまあぶら さとう	①こめ むぎ あぶら さとう ③あぶら でんぶん さとう	①こめ ④こめ ポテトフレーク でんぶん あぶら さとう ⑤ゼリー(さとう)
エネルギー/たんぱく質 家庭でとてほしい食品	644kcal/26.2g 魚・海藻・卵・いも類・果物	645kcal/27.2g 豆製品・卵・果物	649kcal/26.0g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	652kcal/27.5g 豆・海藻・いも類・果物	620kcal/23.1g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類
こんだてめい	10 ①ごはん ②牛乳 ③かいのこ汁 ④系こんにゃくのきんぴら	11 ①キムタクチャーハン ②牛乳 ⑤冷凍マンゴー ^{10日} ③中華スープ ④春巻 <small>知名中学生が考えたメニュー</small>	12 ①小さい蒸茶ミルクパン ②牛乳 ③コーンポタージュ ④鯛と大葉のアヒージョ風	13 ①柳川風呂ぶり (麦ごはん) ②牛乳 ③あざうめん	14 ①ごはん ②牛乳 ⑤しそ味ひじき ③しそいの豚汁 ④きくらげの和え物 <small>知名中学生が考えたメニュー</small>
1・2群 体をつくるもとになる食品	②ぎゅうにゅう ③ひじき こんぶ あつあげ むぎみそ ④ぎゅうにく あぶらあけ	①ぶたにく ②ぎゅうにゅう ③とうふ はるまき(ぶたにく)	②ぎゅうにゅう ③ペーコン とうにゅう ④かけ チーズ	①とりにく さつまあげ たまご ②ぎゅうにゅう ③さかなそうめん しらすぼし	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ おから むぎみそ ④のり ひじき
3・4群 体の調子を整える食品	③きくらげ かぼちゃ にんじん はねぎ こんにゃく ④いとこんにゃく にんじん ごぼう いんげん	①はくさいキムチづけ(はくさい りんご たまねぎ だいこん [にんじん ニラ] にんじん にんじん ぶっぱり こまつな にんじん たまねぎ ちんげんさい ④ふかねぎ ④はるまき(にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ) ⑤マンゴー	③にんじん たまねぎ コーン バセリ ④おおば	①にんじん たまねぎ ごぼう はねぎ ほししいたけ ③にんじん ほししいたけ たまねぎ ゴーヤ	③しぶい(とうがん) にんじん ごぼう たいすもやし こんにゃく はねぎ ④きくらげ キャベツ ぎゅうり にんじん だいこんぼづけ ⑤しそのみ
5・6群 エネルギーのもとになる食品	①こめ ④さとう ごまあぶら ごま	①こめ むぎ ごまあぶら ③はるさめ ④はるまき(はるさめ こむぎこ さとう でんぶん) あぶら	①くわちやミルクパン ③じゃがいも ④じゃがいも オリーブオイル	①こめ むぎ さとう ③ごまあぶら ごま	①こめ ③じゃがいも あぶら ④ごま ごまあぶら さとう ⑤さとう
エネルギー/たんぱく質 家庭でとてほしい食品	632kcal/24.4g 卵・いも類・果物	666kcal/20.3g 豆・魚・海藻・卵・いも類	603kcal/28.4g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	655kcal/30.5g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	619kcal/23.0g 魚・卵・果物
こんだてめい	17 	18 ①麦ごはん ②牛乳 ③ビーフンスープ ④さばの油淋鶏ソース	19 ①小さい米粉パン ②牛乳 ⑤みかん果汁 ③トマトとなすのスパゲティ ④フレンチサラダ	20 ①夏野菜カレー (麦ごはん) ②牛乳 ③アセロラジュレフルーツ	なつやす 夏休み
1・2群 体をつくるもとになる食品		②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④サバ	②ぎゅうにゅう ③ペーコン	①ぶたにく チーズ おから ②ぎゅうにゅう	
3・4群 体の調子を整える食品		③にんじん たまねぎ きくらげ もやし たけのこ チンゲンさい ④ふかねぎ ニラ	③なす トマト ビーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ ④キャベツ コーン ぎゅうり にんじん ⑤みかんかじゅう	③かぼちゃ ビーマン にんじん トマト たまねぎ りんごかじゅう ブルーン ④みかん バイナルップ もも	
5・6群 エネルギーのもとになる食品		①こめ むぎ ③ビーフン ごまあぶら ねりごま ④ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	①コッペパン ③オリーブオイル さとう スパゲティ ④マヨネーズ(卵不使用) あぶら アーモンド さとう	①こめ むぎ ③バター こむぎこ あぶら じやがいも ④アセロラジュレ	
エネルギー/たんぱく質 家庭でとてほしい食品		688kcal/26.1g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物	664kcal/22.7g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類	685kcal/20.5g 魚・海藻・卵・いも類	

★物資調達の都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。中学生の牛乳は、5~10月の間、250mlになります。

7月7日は「たなばた」



昔むかし、はたらき者の牛飼いの「ひこぼし」と、はたおりが上手な「おりひめ」がありました。2人はけっこしましたが、自分の仕事をおろそかにし、2人で遊んでばかりいたため、天の神様は、天の川の岸間に2人を引きはなしました。ただし、1年に一度、7月7日の夜だけ、会うことがゆされました。これが「ひこぼし」と「おりひめ」の伝説です。

「ひこぼし」と「おりひめ」の伝説にもとづいた星祭りの行事が、「七夕」です。ささ竹に、願い事を書いた短冊をかざりつけたり、行事食に「そうめん」を食べたりします。



七夕の飾りは、願いことを書いた短冊や折り紙などで作った折り鶴などを飾りつけます。それのかざりにも、「豊年」や「長寿」などの願いが込められています。

七夕と「そうめん」

昔、七夕の行事では、「さくべい(索餅)」というおかし(小麦粉と米粉を混ぜ合わせてこね、なわの形にねじって油であげたもの)をお供えし、無病息災を願って、食べられていました。



それが、後に「そうめん」へと変化し、今では七夕にそうめんを食べるようになったそうです。また、そうめんを天の川に見立てたとか、おりひめの機織りの糸に見立てて「裁ほうが上手になりますように」との願いが、こめられているなどの説もあります。

なつ
夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイント

いよいよ待ちに待った夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜ふかせせずよく寝て、しっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎いましょう。



生ものや肉の生焼けに冷たいものはほどほど 注意。中までしっかりと食べよう。とりすぎはね。時間と量を決めて火を通してから食べよう。おなかをこわします。

おやつばかり食べないで酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

栄養のはたらきの绿のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましよう。

飲み物は水か麥茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。牛乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。



7月 給食カレンダー (中学校)

月	火	水	木	金
3 ニラともやしのナムル ごはん マーボー豆腐	4 いわしおがれ煮、 ごはん 大豆の味噌煮	5 一食 ごまドレサラダ 黒糖パン 和風カレーラビン	6 ごはんに かけよう! (麦ごはん) 冬瓜と洋芋の みそ煮	7 ささみかつの梅ソース 七夕ギリ ごはん 天の川そめん汁
なすのおいしい季節になりました！なすは、水分が多く含むので、火照った体を冷ます効果があります。ごはんがすすむ味付けです。	ひじきは血をつくるのに欠かせない鉄分という栄養素が多い入っています。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品です。	給食のカレーうどんは、たっぷりのかつお節を泳がせて、かつおだしをとっています。だしのうま味が、カレーうどんのおいしさを引き立てています。	とうがんは、漢字で「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。長期保存が可能で、冬までもつことから、この漢字があてられました。	今日は七夕です。魚のすり身でできたそうめんを天の川に見立てて汁を作ります。今夜は、夜空を見上げて天の川を眺めてみましょう。
10 糸ねんべのキレバタ ごはん かいのこ汁	11 春巻 冷麺マンゴー ⁺ キムタクイヤハパン 中華スープ	12 鮭と大葉のアヒージョ風 小さな 味噌ミルクパン コーンポタージュ	13 あごそうめん (麦ごはん) 柳川鰻味噌	14 さらげのキヌ物 しづ味 ごはん しづいの豚汁
かいのこ汁は、お盆に食べる郷土料理です。おかげの相手として、お供えていた精進料理で、その土地でとれた旬の食材が使われます。	知名中生が考えた中華の献立です。地場産物を使うことを意識して、献立を考えてくれました。味わって食べてくださいね。	アヒージョとは、スペイン料理で、オリーブオイルとににくで、煮込む料理のことです。鮭やじやがいもを煮込み、アクセントに大葉を入れています。	あごそうめんの「あぎ」は方言で「炒める」という意味です。魚のすり身でできたそうめんをサッと下ゆでしてから炒めています。	知名中生が考えた献立です。しづい(冬瓜)を使った、具だくさんの豚汁を考えてくれました。味わって食べてくださいね。
17 海の日 	18 さばの油淋鶏ソース 麦ごはん ピーラストーフ	19 フレンチサンド 小ぶり 米粉パン トマトと野菜の スパゲティ	20 アヒージョフレーベ かけよう! (麦ごはん) 夏野菜カレー	今月の知産知消 (地産地消) <ul style="list-style-type: none">かぼちゃ葉ねぎきくらげもやしひよみそ茎葉

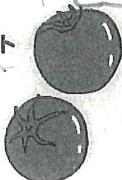
いよいよ夏本番！

急に暑くなるこの季季は、体が暑さに慣れていないために、熱中症になりやすいので、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとることや朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏に旬を迎える野菜や果物には、体を冷ます効果があったり、栄養素が多く含まれているので、夏ばてしにくい体をつくるために有効です！

こまめな水分補給も忘れずに、今年の夏も元気いっぱい、楽しく過ごしましょう。

夏の健康づくりに夏野菜！

トマト



ビタミンC、カリウム、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。



なす
油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。



ビタミンCやカリウムが豊富。完熟した「赤」ピーマンはさらに栄養豊富になります。



かぼちゃ
栄養価が高く、「野菜の優等生」と呼ばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

ひる しょくじ お昼の食事 バトンタッチします！

今学期の給食は、7月20日で終了します。一学期間、学校給食の実施にご理解とご協力を賜り、ありがとうございました。

夏休み期間中、給食センターでは、子どもたち全員分のおはん洗浄や施設の清掃、機械の点検などを行います。

一学期も、さらに日焼けをして、パワーアップした子どもたちへ安全な給食が届けられるよう、私たち職員も準備を整えます。

