



7月 こんだてよていひょう

	月	火	水	木	金
<p>こんだてめい</p> <p>1・2群 体をつくるものになる食品</p> <p>3・4群 体の調子を整える食品</p> <p>5・6群 エネルギーのもとになる食品</p> <p>エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品</p>	<p>7月7日は「たなばた」</p> <p>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」がいました。2人ははげこんしました。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、天の川の両岸に2人を引きはなしました。ただし、1年に1度、7月7日の夜だけ、会うことがゆるされました。これが「ひこぼし」と「おりひめ」の伝説です。</p> <p>「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。ささげに、願いを書いた短ざくをかざりつけたり、行事食に「そうめん」を食べたいします。</p> <p>七夕と「そうめん」</p> <p>昔、七夕の行事では、「さくべい（素餅）」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。</p> <p>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「織ほろが上手になりますように」との願いが、こめられていたなどの説もあります。</p>				<p>1 ①ごはん ②牛乳 ③炒り鶏 ④パパイアのカレー-きんぴら</p> <p>②ぎゅうにゅう ③とりく さつまあげ ④ぶたにく だいずミート</p> <p>③にんじん ごぼう れんこん きぬさや こんにやく ④ひひイイ たまねぎ こんにやく いんげん</p> <p>①こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④じゃがいも さとう あぶら</p> <p>638kcal/25.7g 魚・海藻・卵・果物</p>
<p>こんだてめい</p> <p>1・2群 体をつくるものになる食品</p> <p>3・4群 体の調子を整える食品</p> <p>5・6群 エネルギーのもとになる食品</p> <p>エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品</p>	<p>4 ①爰ごはん ②牛乳 ③ビーフンスープ ④油淋鶏</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④とりく あぶらあげ</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>668kcal/25.5g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物</p>	<p>5 ①爰ごはん ②牛乳 ③豚じゃが ④干し鰯え</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ぶたにく さつまあげ あぶらあげ</p> <p>③にんじん たまねぎ いとこんにやく グリーンピース ほししいたけ ④にんじん だいずもやし キャベツ こまつな</p> <p>①こめ むぎ ③じゃがいも あぶら さとう ④ごま ごまあぶら さとう</p> <p>643kcal/24.2g 豆・魚・海藻・卵・果物</p>	<p>6 ①米粉ミルクパン ②牛乳 ③ヨーグルト ④ウィンナーと野菜のスープ煮 ⑤ごぼうとささみのマヨリテー</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ウィンナー ベーコン ④とりく ⑤ヨーグルト</p> <p>③にんじん たまねぎ しめじ きぬさや セロリ ④ごぼう コーン にんじん こまつな</p> <p>①こめミルクパン ③じゃがいも あぶら でんぶん ④ごま マヨネーズ(卵不使用)</p> <p>662kcal/26.0g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・果物</p>	<p>7 ①ごはん ②牛乳 ③七夕ゼリー ④笑の川そうめん汁 ⑤魚の塩しモン焼き</p> <p>②ぎゅうにゅう ③さかなそうめん さつまあげ ④アジ</p> <p>③オクラ ほししいたけ だいずもやし にんじん ④レモンかじゅう ふかねぎ</p> <p>①こめ ④さとう ⑤パインアップルゼリー</p> <p>612kcal/28.3g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類</p>	<p>8 ①爰ごはん ②牛乳 ③みかん果汁 ④冬瓜とうすら 節のみそ煮 ⑤薬菜入りしらすふりかけ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③うすらたまご ぶたにく さつまあげ ④むぎみそ ⑤しらすほし わかめ かつおぶし</p> <p>③とうがん にんじん こんにやく きぬさや でんぶん ④くわちせ ⑤みかんかじゅう</p> <p>①こめ むぎ ③あぶら でんぶん さとう ④ごま アーモンド さとう</p> <p>689kcal/28.0g 豆・いも類</p>
<p>こんだてめい</p> <p>1・2群 体をつくるものになる食品</p> <p>3・4群 体の調子を整える食品</p> <p>5・6群 エネルギーのもとになる食品</p> <p>エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品</p>	<p>11 ①爰ごはん ②牛乳 ③ぶどうゼリー ④ひじきの炒め煮 ⑤かつおみそ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ひじき とりく さつまあげ ④むぎみそ かつおなまぶし</p> <p>③にんじん たけのこ こんにやく グリーンピース ④にんじん ごぼう きくらげ ニラ</p> <p>①こめ むぎ ③じゃがいも さとう あぶら ④ごま さとう あぶら ⑤ぶどうゼリー</p> <p>667kcal/28.9g 豆・卵</p>	<p>12 ①ごはん ②牛乳 ③あさりの中華スープ ④チーズタッカルビ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③あさり ベーコン とうふ ④とりく チーズ だいずミート</p> <p>③にんじん たまねぎ チンゲンさい ④はくさいキムチづけ にんじん たまねぎ キャベツ ニラ</p> <p>①こめ むぎ ③ごまあぶら ④さとう ごま ごまあぶら</p> <p>618kcal/27.7g 海藻・卵・いも類・果物</p>	<p>13 ①小さいコッパパン ②牛乳 ③黒ごまジャム ④夏の彩りパスタ ⑤フレンチサラダ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ベーコン</p> <p>③なす トマト ビーマン マッシュルーム セロリ たまねぎ ④パプリカ きゅうり キャベツ にんじん</p> <p>①コッパパン 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 ごま さとう ⑤くろごまジャム</p> <p>639kcal/21.5g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物</p>	<p>14 ①爰ごはん ②牛乳 ③かいかの汁 ④煎とじゃがいものスタミナ揚げ</p> <p>②ぎゅうにゅう ③だいず あぶらあげ むぎみそ ④たら</p> <p>③にんじん ごぼう かぼちゃ なす はなげ</p> <p>①こめ ④じゃがいも さとう あぶら でんぶん</p> <p>666kcal/25.3g 海藻・卵・果物</p>	<p>15 ①瀬川風陣ふり ②牛乳 ③爰ごはん ④あぎそうめん</p> <p>①とりく さつまあげ たまご ②ぎゅうにゅう ③さかなそうめん しらすほし</p> <p>①にんじん たまねぎ ごぼう はなげ ほししいたけ ③にんじん ほししいたけ たまねぎ ゴーヤ</p> <p>①こめ むぎ さとう ③ごまあぶら ごま</p> <p>672kcal/30.5g 豆・豆製品・海藻・いも類・果物</p>
<p>こんだてめい</p> <p>1・2群 体をつくるものになる食品</p> <p>3・4群 体の調子を整える食品</p> <p>5・6群 エネルギーのもとになる食品</p> <p>エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品</p>	<p>18 うみ 海の白</p> <p>①夏野菜カレー ②牛乳 ③ABC スープ ④ツナとコーンのリテー</p> <p>①ぶたにく チーズ ②ぎゅうにゅう ④かつおあぶらづけ</p> <p>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 ブルーネ ④パインアップル みかん パッションフルーツ</p> <p>①こめ むぎ ③バター こむぎ あぶら じゃがいも ④アセロラジュレ</p> <p>699kcal/20.1g 豆・豆製品・魚・海藻・卵</p>	<p>19 ①夏野菜カレー ②牛乳 ③ABC スープ ④ツナとコーンのリテー</p> <p>②ぎゅうにゅう ③ベーコン だいず ④かつおあぶらづけ</p> <p>③にんじん セロリ たまねぎ キャベツ えだめ ④コーン こまつな ごぼう にんじん たまねぎ</p> <p>①くわちせ ③マカロニ あぶら ④オリーブオイル</p> <p>603kcal/27.8g 海藻・卵・いも類・果物</p>	<p>お屋の食事 バトンタッチします！</p> <p>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、誠にありがとうございました。</p> <p>夏休み期間中、給食センターでは、子どもたち全員のおぼんの洗浄や施設の清掃、機械の点検などを行います。</p> <p>また2学期も、日換けて、たくましくなった子どもたちへ、安全な給食が届けられるよう働きたいと思います。</p> <p>ありがとうございました。</p>		

★物資調達都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

いよいよ夏本番！夏の健康づくりに夏野菜！

急に暑くなるこの時期は、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、今年の夏も元氣いっぱい、楽しく過ごしましょう。

きゅうり

カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

トマト

ビタミンC、カロチン、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

油との親和性がとてもよく、炒めた、揚げたすることでエネルギーの吸収に役立つ野菜です。

ピーマン

ビタミンCやカロチンが豊富。抗酸化作用も強い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「野菜の魔術士」ともよばれます。ビタミンA・C-Eが豊富です。

えだめ

豆と野菜の栄養を兼ねそなえています。植物の代謝に欠かせないビタミンBも多く、旨いものをとらせてしまいがちな量に役立つ野菜です。

ちょうせいさん 町内産のパッションフルーツが登場します！

島の若いムンギヤ(マンパー)で作った南国フルーツ!!

町内産のパッションフルーツが給食に登場します。育ててくださったのは、「知名町農業青年クラブ」のみなさんです。去年の11月に苗を植え、ミツバチを使って受粉をしたそうです。太陽の光を浴びて、約6か月かけて育った実は、キラキラとルビー色に輝いています。強い甘味と、ほど良い酸味のバランスが絶妙なパッションフルーツです。

19日の給食で、パッションフルーツの果肉と果汁を取り出して、フルーツポンチを作ります。お楽しみに〜



7月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

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ると、おなか冷え、胃腸の働き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。

夏の食生活チェック

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。とくに朝ごはんに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。

下の3~6枚
チェックしてみよう!



地元でとれたパパイヤを炒めて、カレー風味に仕上げます。夏バテしやすい季節ですので、主食をしっかり食べるようにしましょう。

4 油淋鶏

ユズクインは、揚げた鶏肉に刻んだ深ねぎと醤油ベースのたれをかけた中華料理です。ピーマンは、米粉から作られた細長い麺のことをいいます。

5 千草和え

千草和えとは、たくさんの種類の材料を和えて作る和え物のことです。今日は、小松菜や大豆やし、油揚げ、人参などを和えています。

6 ごぼうとひのまヨネー

マヨネーは、マヨネーズを油代わりに使ってソテーします。こうすると、コクのあるソテーに仕上がります。お家でもぜひ作ってみてください!

7 魚の塩いり焼き

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みましょう。

8 ほうろく汁

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。長期保存が可能です。冬までもつことから、この漢字があてられました。

11 ひびき

ひびきは血をつくるのに欠かせない鉄分といふ栄養素が多く入っています。成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい食品です。

12 チーズタッカルビ

チーズタッカルビは、キムチやコチュジャンに漬け込んだ鶏肉を、野菜と一緒に炒めます。チーズを入れることで辛みをまろやかにしてくれます。

13 フレンチサラダ

「夏」の食材というと、何を思い浮かべますか? 今日のパスタは夏に旬を迎えるマトリナス、ピーマンがたっぷり入っています。

14 魚とじゃがいものスタフ揚げ

かいのこ汁は、お盆に食べる郷土料理です。おかゆの相方として、お供えていた精進料理で、その土地でとれた魚の食材が使われます。

15 あぎそうめん

あぎそうめんの「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。

18 うみ 海の日

19 パッションフルーツポンチ

かぼちゃやなす、トマトなど、夏野菜たっぷりのカレーを作ります。副食に町内産のパッションフルーツが登場します! 種は、よく噛んで食べましょう。

20 ツレコノソテー

1学期最後の給食になりました。夏休みも1日3回の食事をしっかりと食べて、甘いお菓子や飲み物を摂りすぎないように心がけましょう。

今月の知産知消 (地産地消)

- ・パパイヤ
- ・とうがん
- ・もやし
- ・髪みそ
- ・緑茶
- ・じゃがいも
- ・パッションフルーツ
- ・きくらげ

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、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。

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飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小豆などで補いましょう。

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、外に出て体を動かす、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用してよいでしょう。

6 夜ふかしをしない

楽しい行事の多い夏は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。早起きをはげめ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。