



# 7月 献立予定表

は島内産の食品です。  
知名町立学校給食センター（中学校）

	月	火	水	木	金	
<b>献立名</b>  <b>1・2群</b> 体をつくるもとになる食品  <b>3・4群</b> 体の調子を整える食品  <b>5・6群</b> エネルギーのもとになる食品  エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	<b>季節の行事「七夕」</b>   7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし（牽牛星）：わし座のアルタイル」と「おりひめ（織女星）：こと座のベガ」が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りです。笹竹を立て、短冊に願い事を書いて飾り付けたり、「そうめん」を食べたりします。		<b>1</b> ①パン ②牛乳 ⑥黒ごまジャム ③和風カレーうどん ④ツナとパパイアの炒めもの  ②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ ④昆布 まぐろ油漬け  ③人参 玉ねぎ 干し椎茸 葉ねぎ ④パパイア 人参 きくらげ 小松菜  ①パン ③うどん 油 ④ごま油 ⑤黒ごまジャム  762kcal/31.9g 豆・豆製品・卵・いも類・果物	<b>2</b> ①麦ごはん ②牛乳 ⑤りんご果汁 ③大豆の磯煮 ④赤うりのごま和え  ②牛乳 ③大豆 ひじき 鶏肉 さつま揚げ ④昆布  ③こんにやく 干し椎茸 グリンピース 人参 ④赤うり キャベツ コーン 人参 きゅうり ⑤りんご果汁  ①麦 米 ③じゃがいも 砂糖 油 ④ごま 練りごま 砂糖  805kcal/28.7g 豆製品・魚・卵	<b>3</b> ①わかめ麦ごはん ②牛乳 ③さつま汁 ④アジの香味焼き  ①わかめ ②牛乳 ③鶏肉 油揚げ ④アジ  ③人参 大根 こんにやく ごぼう 大豆もやし 葉ねぎ ④深ねぎ レモン果汁  ①米 麦 ③じゃがいも 油 ④砂糖 ごま ごま油  765kcal/37.1g 豆・卵	
	<b>献立名</b>  <b>1・2群</b> 体をつくるもとになる食品  <b>3・4群</b> 体の調子を整える食品  <b>5・6群</b> エネルギーのもとになる食品  エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	<b>6</b> ①夏野菜カレー（麦ごはん） ②牛乳 ③パッションフルーツポンチ  ①豚肉 チーズ ②牛乳  ③かぼちゃ 冬瓜 ピーマン 人参 玉ねぎ りんご果汁 ブルントマト ④パイナップル みかん 桃 <b>パッションフルーツ</b>  ①米 麦 パン 小麦粉 油 ③アセロラジュレ  825kcal/23.8g 豆・豆製品・魚・海藻・卵・いも類	<b>7</b> ①ごはん <b>七夕</b> ②牛乳 ⑥七夕ゼリー <b>メニュー</b> ③七夕そうめん汁 ④ゴーヤチャンプルー  ②牛乳 ③魚そうめん さつま揚げ ④豚肉 豆腐 卵  ③オクラ 人参 干し椎茸 玉ねぎ ④ゴーヤ 人参 玉ねぎ もやし ⑤ゼリー（パイナップル）  ①米 ④砂糖 ごま油 ⑤ゼリー（ナタデココ）  760kcal/32.5g 豆・海藻・いも類・果物	<b>8</b> ①照り焼きチキンバーガー（パン・チキン・キャベツ・トマト・チーズ） ②牛乳 ③ビーンズチャウダー  ①鶏肉 チーズ ②牛乳 ③大豆 牛乳 ベーコン いんげん豆 チーズ  ①キャベツ ③パセリ 人参 玉ねぎ しめじ セロリー  ①パン マヨネーズ ③マーガリン 米粉  771kcal/35.7g 豆製品・魚・海藻・卵・いも類・果物	<b>9</b> ①高菜牛肉ごはん ②牛乳 ③あさりのみそ汁 ④桑茶アンダーギー  ①牛肉 ②牛乳 ③あさり 油揚げ ④サバ <b>麦みそ</b> 米みそ ④卵 きな粉  ①高菜漬け 人参 ③人参 大根 えのきたけ ごぼう ④桑茶  ①ごま ごま油 砂糖 ③じゃがいも ④小麦粉 黒砂糖 油  844kcal/34.1g 豆・魚・果物	<b>10</b> ①少なめごはん ②牛乳 ⑤ミニトマト ③炒り豆腐 ④魚のスタミナ焼き  ②牛乳 ③鶏肉 さつま揚げ ④サバ  ③人参 玉ねぎ きくらげ 干し椎茸 こんにやく いんげん ⑤ミニトマト  ①米 ③砂糖 油 ④ごま油 砂糖  813kcal/42.6g 豆・豆製品・海藻・卵・いも類・果物
	<b>献立名</b>  <b>1・2群</b> 体をつくるもとになる食品  <b>3・4群</b> 体の調子を整える食品  <b>5・6群</b> エネルギーのもとになる食品  エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	<b>13</b> ①牛丼（麦ごはん） ②牛乳 ③あざそうめん  ①牛肉 油漬け ②牛乳 ③魚そうめん しらす干し  ①人参 玉ねぎ ごぼう 葉ねぎ 干し椎茸 糸こんにやく ③人参 にんにくの芽 きくらげ 玉ねぎ  ①米 麦 油 砂糖 ③ごま油  752kcal/31.5g 豆・海藻・卵・いも類・果物	<b>14</b> ①麦ごはん ②牛乳 ⑤セレクトフルーツ ③冬瓜とうずら卵のみそ煮 ④鮭じゃこふりかけ  ②牛乳 ③うずら卵 鶏肉 厚揚げ <b>麦みそ</b> ④鮭フレーク しらす干し  ③冬瓜 人参 こんにやく きぬさや ④小松菜 ⑤マンゴーor 洋梨 or 冷凍みかん  ①米 麦 ③油 でんぶん 砂糖 ④ごま油  (マ)747kcal・29.8g/(洋)764kcal・29.7g/(み)753 kcal・30.1g 豆・海藻・いも類	<b>15</b> ①小さい米粉パン ②牛乳 ⑥チョコジャム ③夏の彩りパスタ ④ひじきとクルミのサラダ  ②牛乳 ③ベーコン ひじき  ③なす トマト ピーマン マッシュルーム 人参 玉ねぎ ④赤うり コーン 人参 キャベツ  ①米粉パン ③スパゲティ 砂糖 オリーブオイル ④オリーブオイル クルミ 砂糖 ⑤チョコジャム  800kcal/28.7g 豆・豆製品・魚・卵・いも類・果物	<b>16</b> ①麦ごはん ②牛乳 ③もずく卵スープ ④回鍋肉  ②牛乳 ③もずく 卵 ハム ④豚肉 大豆ミート  ③人参 玉ねぎ きくらげ ④人参 玉ねぎ ピーマン 竹の子 キャベツ  ①米 麦 ③でんぶん ごま油 ④ごま油  750kcal/33.2g 豆・魚・いも類・果物	<b>17</b> ①少なめごはん ②牛乳 ③かいのこ汁 ④揚げ鶏のパッションフルーツソース  ②牛乳 ③大豆 油揚げ <b>麦みそ</b> 昆布 ④鶏肉  ③人参 ごぼう かぼちゃ なす 葉ねぎ ④オクラ <b>パッションフルーツ</b> 人参  ①米 ③アーモンド 砂糖 油 でんぶん  884kcal/32.2g 魚・卵・いも類
	<b>献立名</b>  <b>1・2群</b> 体をつくるもとになる食品  <b>3・4群</b> 体の調子を整える食品  <b>5・6群</b> エネルギーのもとになる食品  エネルギー/たんぱく質 家庭でとってほしい食品	<b>20</b> ①鶏飯（麦ごはん・スープ・具・刻みり） ②牛乳 ⑤レモンゼリー ③じゃがいものジャキジャキサラダ  ①鶏肉 卵 のり ②牛乳  ①葉ねぎ <b>パパイア</b> 漬け レモン果汁 人参 ③きゅうり 人参 コーン  ①米 麦 ③じゃがいも ごま油 ごま砂糖 ⑤レモンゼリー  758kcal/30.1g 豆・豆製品・魚	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <h2>七夕と「そうめん」</h2> <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「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。</p> </div>  </div> <p>七夕の飾りは、願いご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。それぞれのかざりにも、「豊作」や「長寿」などの願いが込められています。</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。

★中学校の5～10月の牛乳は250ccになります。

## 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つ。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。

ピーマン



ビタミンCやカロチンが豊富。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」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそなえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

6日・17日の給食に

## 町内産のパッションフルーツが登場します！



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。







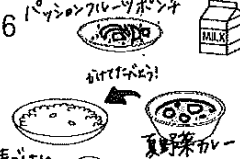









6日は果肉と果汁を取り出して、フルーツポンチを作ります。

17日は和風ベースのだれに加えて、甘酸っぱいパッションソースを作り、揚げた鶏肉と絡めていただきます。お楽しみに～♪



# 7月 給食カレンダー

(中学校)

月	火	水	木	金
 <p><b>今月の知産知消</b> (地産地消)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パパイヤ</li> <li>・オクラ</li> <li>・もやし</li> <li>・素みそ</li> <li>・森茶</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パパイヤ漬け</li> <li>・パッションフルーツ</li> <li>・きくらげ</li> <li>・赤うり</li> </ul>  	<p>1 ツレバネやのりの卵のものを くろごまシロ</p>  <p>パン 平風カレーうどん</p> <p>給食のうどんは人気メニューです。朝一番にかつお節で濃いだしをとっています。副食は、約20kgのパパイヤをツナと炒め合わせました。</p>	<p>2 赤うりのごま粉 りんご果汁</p>  <p>素ごはん 大豆の味噌煮</p> <p>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べ物です。</p>	<p>3 アジの香味揚げ</p>  <p>わかめ素ごはん さつま汁</p> <p>さつま汁は鹿児島島の郷土料理です。鶏肉の他に、その土地の旬の食材を入れた、みそ仕立ての具だくさんの汁食べ物です。</p>	
<p>6 パッションフルーツポンチ</p>  <p>素ごはん 夏野菜カレー</p> <p>農業青年グループのみなさんが一懸命育ててくださったパッションフルーツが給食に登場します！種は、よく噛んで食べましょう。</p>	<p>7 ゴマチキンカレー</p>  <p>ごはん 七ツそめん汁</p> <p>七夕 今日七夕です。魚のすり身でできたそうめんを天の川に、オクラを星に見立てた七夕そうめん汁を作ります。</p>	<p>8 照り焼きチキン マヨネーズ アボカド</p>  <p>素ごはん チョウメン</p> <p>8のつく日は、かみかみメニューです。バーガーパンに照り焼きチキンやキャベツ、マヨネーズをはさんで、セルフバーガーを作ります。</p>	<p>9 森茶アンダーギー</p>  <p>高菜味噌ごはん みそ汁</p> <p>森茶は知名町の特産品で、化学肥料や農薬を一切使わずに育てられています。約600個のアンダーギーをひとつひとつ丁寧に作ります。</p>	<p>10 ミト(2)</p>  <p>魚のすり身揚げ</p> <p>夏ばて気味の人はいませんか？今日はサバに唐辛子やガーリックパウダーで下味をつけてからオーブンで焼く、スタミナ料理です。</p>
<p>13 あぎそうめん</p>  <p>素ごはん 牛丼</p> <p>あぎそうめんの「あぎ」は方言で、「炒める」という意味です。今日は、魚のすり身でできたそうめんをサツと下ゆでしてから炒めています。</p>	<p>14 夏野菜カレー</p>  <p>素ごはん 冬の上湯の御膳みそ汁</p> <p><b>セレクト給食</b> 自分で選んだフルーツをいただきます。配膳がスムーズにできるよう、給食当番に協力しましょうね。</p>	<p>15 ひじきの肉のスタバ</p>  <p>小豆味噌粉パン 夏の野菜スタバ</p> <p>「夏」の食材というと、何を思い浮かべますか？今日のスタバは夏に旬を迎えるトマトやナス、ピーマンがたっぷり入っています。</p>	<p>16 回鍋肉</p>  <p>素ごはん 味噌汁</p> <p>回鍋肉の「回」という漢字には「もどす」という意味があります。鍋でゆでた肉をもう一度、鍋に戻して野菜と炒めることから、この名前がつけました。</p>	<p>17 福島のパッションフルーツ</p>  <p>素ごはん かいのこ汁</p> <p><b>食育の日</b> かいのこ汁はお盆に食べる郷土料理です。副食は、町内産のパッションフルーツを加えて、甘酸っぱいソースをかけています。</p>

## 🏃 スポーツをするときは水分をしっかりと補給しよう

### ● どうして水分をとらなければならないの？

みなさんの体の60~70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持するなど、とても大切なはたらきをしています。ところが、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。しっかりと水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。

### ● おしっこの色に注目！

運動中に水分の量が十分に足りていたかどうかは運動後のおしっこ(尿)の色が教えてくれます。おしっこの色が普段より濃い場合は水分が足りていなかった、薄ければ水分が多かったということです。運動後に自分のおしっこの色を注意して見てみましょう。



## 夏の食生活、こんなところに気を付けて！

**朝ごはんをしっかり食べよう！**



朝ごはんは一日をスタートさせる大切な食事です。毎日きちんと食べましょう。

**こまめな水分補給を心がけよう！**




のどがかわく前に飲むのが水分補給のコツです。普段は水や麦茶が良いでしょう。

**夏野菜をたっぷり食べる！**



夏の太陽を浴びて育った夏野菜は水分を多く含むので「食べる水分補給」になりますよ。

**肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる！**



のどごしの良いめん類や冷たいサラダばかりでは栄養が偏りがちです。酸味や香辛料を上手に使って、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

**冷房のかけすぎに注意！**



体を冷やしすぎると夏ばてなど体調を崩しやすくなります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かすといいですね！