

令和4年度

7月給食献立表

名張市立百合が丘小学校

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
1金	麦ごはん 鶏肉のから揚げレモン風味 おひたし 夏野菜のみそ汁		ぎゅうにゅう、 とりこ、 とうふ、 みそ	むぎごはん、 かたくりこ、 こめこ、 あぶら、さんおんとう	しょうが、にんにく、 レモンかじゅう、キャベツ、 にんじん、もやし、こまつな、 かぼちゃ、なす、たまねぎ、 オクラ	700 kcal 27.3 g 24.8 g 2.3 g	夏野菜シリーズ第一弾！今日はみそ汁に夏野菜が入っています。また、夏にさっぱりとした食感のものに、レモン風味が多いですが、レモンはさて夏の果物？答えは放送で。
4月	ごはん 鱈のバーベキューソース 粉ふき芋 もやしスープ		ぎゅうにゅう、 さわか、 あおのり、 ぶたにく、とうふ	ごはん、 こめこ、 あぶら、さんおんとう、 じゃがいも、ごまあぶら	はねぎ、しょうが、にんにく、 もやし、にんじん、こまつな	627 kcal 27.1 g 19.5 g 2.1 g	給食に意外とよく使われる食材「ニンニク」は、5月から6月にかけて収穫されます。ニンニクと玉ねぎは仲間でもあるので、旬の季節も近いです。今日は、バーベキューソースにニンニクを使用し、さっぱりとした淡泊な白身魚をおいしくしてくれるソースになっています。
5火	麦ごはん 手作り高菜ふりかけ 五目豆 キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、 とりこ、だいず、 こんぶ、みそ	むぎごはん、 いりごま、ごまあぶら、 あぶら、さんおんとう、 じゃがいも	りょくとうもやし、キャベツ、 にんじん、にがり、とうがん、 ほししいたけ、えのきたけ、はねぎ	609 kcal 24.8 g 16.4 g 2.6 g	暑い日が続きます。ご飯がのどを通りにくいこともあるかな。今日は手作りのおいしいふりかけがあるので、しっかりご飯も食べましょう。
6水	減量麦ごはん ホイコーロー セタにゅうめん		ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、 あかみそ、あぶらあげ、 うずらたまご	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 そうめん	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、 にんじん、しめじ、しょうが、 にんにく、オクラ	612 kcal 26.4 g 20.3 g 3.2 g	セタにゅうめんを食べる際は中国から千年前に伝わったと書かれています。当時は、小麦粉と米を練って作った素麺という菓子でしたが、時代と共にそうめんとして現れています。1年経過後から健康に過ごせるようにと願っていただきます。
7木	コッペパン 夏野菜のチリコンカン フライドポテト		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 だいず、 きんときまめ	コッペパン、 あぶら、 じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、ズッキーニ、 さやいんげん、トマト、 ホールトマト	629 kcal 24.3 g 23.6 g 2.5 g	夏野菜シリーズ第2弾！！チリコンカンに入っている夏野菜のズッキーニは、うりの仲間ですがうりに似ているので、次のうち仲間と覚えておきましょう。1：きゅうり 2：かぼちゃ・正解は、かぼちゃの仲間でした。かぼちゃは、漢字で南瓜（みなも）、瓜（うり）と書きます。
8金	麦ごはん マーミナチャンプルー とうがんスープ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あつあげ、 ベーコン	むぎごはん、 ごまあぶら、 あぶら、 かたくりこ	りょくとうもやし、キャベツ、 にんじん、にがり、とうがん、 ほししいたけ、えのきたけ、はねぎ	619 kcal 24.7 g 22.0 g 1.4 g	沖縄の方言で「マーミナ」はもやし、「チャンプルー」はごちやまぜ、混ぜ合わせるという意味です。つまりマーミナチャンプルーは、もやしの炒め物ということですね。
11月	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 すいか		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、ぶたにく、 あつあげ、カットわかめ、 ちりめんじゃこ	ごはん、 あぶら、 じゃがいも、 さんおんとう	たまねぎ、きんぎょにゃく、 にんじん、えだまめ、きゅうり、 もやし、すいか	613 kcal 23.3 g 16.4 g 1.4 g	前の物のきゅうりは、名張の産物でつくられたものを扱います。きゅうりは、夏にたくさん採れる夏野菜の一つで、カロリーの低い野菜でもあります。でも栄養はたっぷりあります。
12火	元気100倍チャーハン はるさめスープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 たまご、 ベーコン、とうふ	むぎごはん、 あぶら、 さんおんとう、 ごまあぶら、はるさめ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、かんそうかりかりうめ、 はねぎ、キャベツ、こまつな、 しょうが	607 kcal 21.5 g 20.3 g 2.8 g	6月末に出た大きな梅干しに「梅い！まずい酸っぱい！」と声がありました。さて今日も乾燥し梅干しに梅干しが使われていますが、大人気！形が変われば意外と食べられるものがたくさんありますね！！
13水	夏野菜カレー レモン風味サラダ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうにく、 ぶたにく、 だいず、ツナみずに	むぎごはん、 あぶら、 じゃがいも、 こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 かぼちゃ、なす、トマト、 ズッキーニ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、レモンかじゅう	655 kcal 22.4 g 20.4 g 2.2 g	夏野菜シリーズ第3弾！！カレーとサラダに初夏の野菜も含めて6種類の夏野菜が入っています。わかるかな？
14木	減量パン 焼きそば かきたま汁		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あおのり、 たまご	げんりょうパン、 やきそばめん、 あぶら、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、べにしょうが、 ほししいたけ、はねぎ	649 kcal 25.9 g 23.9 g 2.6 g	みえ地物一番給食の日 いつもよりきめ細かいコッペパンをいろいろな方法（真ん中開ける、端から巻くように中身だけ食べる、等々）で食べて、食べ残しをいっしょに食べてみんなで美味しく食べてください。
15金	麦ごはん 鰯フライ ポイルキャベツ なすとかぼちゃのみそ汁		ぎゅうにゅう、 まあじ、 あぶらあげ、 みそ	むぎごはん、 こむぎこ、 パンこ、 あぶら	キャベツ、なす、たまねぎ、 かぼちゃ、はねぎ	652 kcal 28.0 g 18.0 g 2.4 g	パリっ子給食、みえ地物一番給食の日 いつものお昼、夏（あじ）は、前に書きました。給食にはいろいろなお昼がありますが、最もおいしい季節が旧暦の3月にあたることから、漢数字「参（さん）」という字を魚の横に書いてアジと読まれたという説があります。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。11日「きゅうり」・13日「トマト」・15日「なす」です。

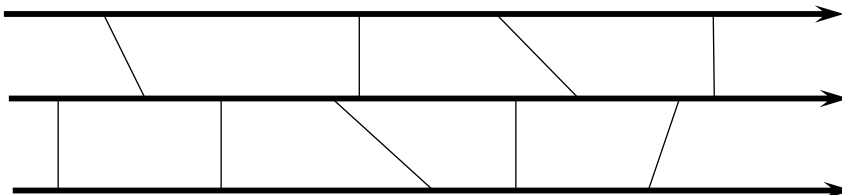
◇みえ地物一番給食の日：14日・15日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

なつをげんきにすごすには？

暑いので、冷たい食べ物や飲み物をたくさん飲んでできるだけ体を冷やす

お茶よりスポーツ飲料をこまめにとり、熱中症対策をする

暑いときに食欲がない時は、食べずに過ごす



食べずに過ごすとは体はさらに弱り、弱るとさらに食べられなくなるので、食欲がない時は、できるだけ水分の多い野菜をおすすめです。
…トマトおすすめ…苦手な人多いなあ

熱中症対策はまず3食食べることが大事。スポーツ飲料は、糖類がたくさん含まれているので、飲み過ぎに気をつけて！

冷たい飲食物は、体の中に入るとその時はスツとして気持ちが良いですが、体温を保つために体は必要以上に働き、余計に疲れます。夏に温かい飲食物は、暑いけどおすすめ！

ジャージャー麺にチャレンジ！！

給食に出てくる料理を作ってみよう！

◇材料（4人分）◇

そうめん又はひやむぎ 4束

<肉みそ>

にんにく 小さじ一杯…おろす
しょうが 小さじ一杯…おろす
たけのこ 100g …せん切り
干しシイタケ 2枚 …せん切り
葉ねぎ細め 2本 …小口切り
豚ひき肉 150g

<添え野菜>

きゅうり1本…せん切

<調味料>

赤味噌 大さじ2杯
砂糖 大さじ1杯
トウバンジャン 少々

<作り方>

- ①そうめん又はひやむぎ 4束 たつぷりの湯で茹でて冷やしておく
- ②千切りしたきゅうりは塩もみし、さっと洗って水気をきっておく
- ③ニンニクとしょうがを油で炒める（香りが出るくらい）
→ひき肉→たけのこ→しいたけ→葉ねぎの順に入れ炒める
→調味料→仕上げる

☆お皿に麺、肉みそ、添え野菜の順に盛り付けできあがり！

