

7月 はいぜんひょう

(中学校)

読早市東部学校給食センター

| 7月1日(月) | 7月2日(火) | 7月3日(水) | 7月4日(木) | 7月5日(金) |
|---|---|--|--|---|
| | | | | |
| アーモンドについて アーモンドはナッツ類の一つです。アーモンドは非常食として活用されるほど、栄養豊富な食べ物で、ビタミンやミネラル、食物繊維も多く含まれています。また、アーモンドの油にはオレイン酸が多く、私たちの健康を守ってくれます。 | 中華料理について 中華料理は、世界三大料理の一つに数えられるほど、昔から工夫されてきた料理です。使う材料の種類や調味料、香辛料も多く、調理方法も様々です。地域によって味の特徴も異なります。どこで何を食べてもおいしいと言われています。 | ひじきについて ひじきの旬は3~5月です。生のひじきはしぶみがあるため、一度煮てから乾燥させたものが多く売られています。わかめやこんぶなどと同じ海藻の仲間です。海藻の中でも、骨を丈夫にする「カルシウム」を多く含んでいます。 | トマトについて トマトは、栄養豊富な野菜としていろいろな料理に使われ、世界中で食べられています。トマトの赤い色はリコピジンという色素成分で、がんや老化を予防する働きがあります。今日はスープに入っています。残さず食べましょう。 | 七夕の献立について 今日の給食は七夕にちなんで献立です。星の形をしたコロコッパと、魚そうめん汁を味わってください。昔、織り姫にあやかって裁縫が上達するようという願いを込めて、糸に見立てたそうめんを食べるようになったそうです。他にも織り姫と彦星が出会う天の川をそうめんに例えたという説もあります。 |
| | | | | |
| いわしについて いわしには、血液をサラサラにしてくれるDHAやEPAという脂肪酸が多く含まれています。また、カルシウムも豊富です。今日の「いわしおかか煮」は、かつお節を入れて煮てあります。骨もやわらかいので、残さず食べましょう。 | 焼肉について 焼いた肉をたれなどにつけて食べたり、肉といっしょに野菜をいためて味をつけて食べる料理を焼肉といいます。体に必要な「たんぱく質」や「ビタミン」を豊富に含んでいます。焼肉を食べ、暑い夏を元気に過ごしましょう。 | 卵について 卵には、たんぱく質が含まれていて、おにも体を作るもとになる食品です。卵の中の栄養だけでひよこが育つことから、成長に必要な栄養がそろっています。たんぱく質をしっかりとることで、体の疲れを回復させてくれる効果もあります。 | なすについて なすは、「なすび」とも呼ばれます。夏にとれる野菜で「夏の実」からなすびになったとも言われています。水分がたっぷり含まれているため、体を冷やす働きがあります。暑い夏にたくさん食べたい食品です。 | ゴーヤについて ゴーヤは、「にがうり」または「ツルレイン」と呼ばれる野菜で、主に九州や沖縄で作られています。読早市内でもおいしいゴーヤが作られています。今日のゴーヤは地元生産者のJAながさき県東部ハウスゴーヤ部会からいただきました。 |
| 7月15日(月) うみの日 | | | | |
| | 夏野菜について 今日のカレーは夏野菜の入ったカレーです。夏が旬の野菜は、なす、トマト、かぼちゃ、ピーマンなどです。夏の暑い太陽をたくさん浴びて育った野菜は特に栄養がたっぷりです。夏野菜を食べ、元気に夏を過ごし、夏バテを予防しましょう。 | 南蛮漬けについて 南蛮漬けとは、魚や肉を揚げたものに甘酢を絡めた料理です。スペインやポルトガルなどを南蛮と呼んでいた江戸時代に、南蛮貿易とともに長崎に伝わり全国に広まったと言われています。 | マカロニについて マカロニはパスタの仲間です。パスタ料理はイタリアを代表する料理のひとつで、スパゲッティなどのロングパスタや、マカロニ、ペンネなどのショートパスタ、他にも幅の広いラザニアなど、多くの種類があります。 | 熊本県の郷土料理について (郷土料理の資料をご覧ください。) |

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

ゴクゴク



令和6年度 7月学校給食予定献立表（中学校）①

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

| ひらき ひょうび | こんだてめい | 含まれるアレルギー | ざいりょう | | | | | | エネルギー kcal |
|-------------|--------------|---------------------|---------------------|-------------|------------------|------------------------------|----------------|--------|---------------|
| | | | 血や肉のもとになる | | 体の調子をととのえる | | 熱や力のもとになる | | |
| | | | 肉・魚・卵・豆 豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 色のこい野菜 | 色のうすい野菜 くだもの・きのこ | こく類・いも類 さとう | 脂質 | |
| 1月 | ごはん | | | | | | 米 | | 761 35.3 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 豚肉とチンゲン菜のスープ | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 | 豚肉 豆腐 | | チンゲンサイ | とうもろこし えのきだけ たまねぎ | さとう でん粉 | | |
| | さばのソースかけ | 小麦、さば、大豆、 りんご、魚 | さば | | | しょうが | でん粉 さとう | 油 | |
| | アーモンドあえ | 小麦、大豆、ナッツ、 アーモンド | | | にんじん | キャベツ きゅうり | さとう | アーモンド | |
| 2火 | 麦ごはん | | | | | | 米 麦 | | 807 36.7 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 麻婆豆腐 | 小麦、ごま、大豆、豚肉 | 豆腐 豚肉 みそ | | にんじん | たまねぎ ししいたけ 深ねぎ しょうが | さとう でん粉 | 油 ごま油 | |
| | しゅうまい | 小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、貝 | しゅうまい | | | | | | |
| | ナムル | 小麦、ごま、大豆 | | | ピーマン | もやし | さとう | ごま油 ごま | |
| 3水 | 麦ごはん | | | | | | 米 麦 | | 806 33.1 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 春雨汁 | 小麦、大豆、魚、魚だし | 鶏肉 はんぺん | | にんじん | たまねぎ キャベツ しいたけ 深ねぎ | 春雨 | | |
| | 揚げ魚のレモンソースかけ | 小麦、大豆、魚 | たら | | | レモン | さとう でん粉 | 油 | |
| | ひじきのみそ炒め | 小麦、大豆、豚肉 | 豚肉 大豆 みそ | ひじき | にんじん いんげん | | さとう | 油 | |
| 4木 | コッペパン | 小麦、乳、大豆 | | | | | コッペパン | | 784 33.7 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | トマトと卵のスープ | 小麦、卵、大豆、鶏肉、 豚肉 | ベーコン 豚肉 卵 | | トマト パセリ | たまねぎ | でん粉 | | |
| | 鶏肉と根菜のパティ | 小麦、ごま、大豆、 鶏肉、豚肉 | 鶏肉と根菜のパティ | | | | | | |
| | 野菜ソテー | 小麦、大豆 | | | ピーマン | とうもろこし キャベツ | | 油 | |
| チョコクリーム | 乳、大豆 | | | | | | チョコクリーム | | |
| 5金 | とうもろこしごはん | 小麦、大豆 | 鶏肉 | | | とうもろこし | 米 麦 | 油 | 836 26.8 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 魚そうめん汁 | 小麦、大豆、魚、魚だし | 魚そうめん 油揚げ | | にんじん こまつな | たまねぎ ししいたけ | | | |
| | 星形コロッケ | 小麦、大豆、豚肉 | | | | | 星形コロッケ | 油 | |
| | きゅうりとわかめの酢の物 | 小麦、ごま、大豆 | | わかめ | | きゅうり もやし | さとう | ごま | |
| | 七夕ゼリー | | | | | | 七夕ゼリー | | |
| 8月 | ごはん | | | | | | 米 | | 778 31.3 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 肉じゃが | 小麦、大豆、豚肉 | 豚肉 | | にんじん きぬぎや | たまねぎ こんにゃく | じゃがいも さとう | | |
| | いわしおかが煮 | 小麦、大豆、魚 | いわしおかが煮 | | | | | | |
| | ほうれん草のじゃこ炒め | 小麦、ごま、大豆、魚 | 油揚げ | しらす干し | ほうれん草 にんじん | | さとう | ごま油 | |
| 9火 | 麦ごはん | | | | | | 米 麦 | | 763 35.2 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | わかめスープ | 小麦、ごま、大豆、鶏肉 | 鶏肉 豆腐 | わかめ | | たまねぎ えのきだけ しょうが 深ねぎ | | ごま油 ごま | |
| | 焼肉 | 小麦、ごま、大豆、 豚肉、りんご | 豚肉 みそ | | ピーマン にんじん | キャベツ もやし にんにく しょうが りんご | さとう | ごま油 ごま | |
| | ヨーグルト | 乳、ゼラチン | | ヨーグルト | | | | | |
| 10水 | 麦ごはん | | | | | | 米 麦 | | 773 29.8 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | 五目煮豆 | 小麦、大豆、豚肉、魚 | 豚肉 揚げかまぼこ 厚揚げ 大豆 | こんぶ | にんじん いんげん | こんにゃく | じゃがいも さとう | 油 | |
| | 卵焼き | 卵、さば、魚 | 卵焼き | | | | | | |
| | 春雨の酢の物 | 小麦、ごま、大豆 | | わかめ | | きゅうり | 春雨 さとう | ごま | |
| 11木 | 黒砂糖パン | 小麦、乳、大豆 | | | | | 黒砂糖パン | | 817 31.4 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | なす入りスパゲッティ | 小麦、牛肉、大豆、 豚肉、りんご | 豚肉 牛肉 | | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ なす マッシュルーム | スパゲッティ | 油 | |
| | ごぼうサラダ | 小麦、ごま、大豆 | | | | 枝豆 ごぼう とうもろこし | さとう | ごま 油 | |
| | 冷凍みかん | 果物 | | | | みかん | | | |



令和6年度 7月学校給食予定献立表（中学校）②

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

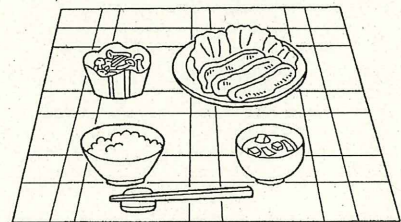
| 献立日 | 献立名 | 含まれるアレルギー | さいりょう | | | | | | エネルギー kcal |
|-----|----------------------|--------------------------------|------------------|-------------|-------------------|----------------------|----------------|----------|-------------|
| | | | 血や肉のもとになる | | 体の調子をととのえる | | 熱や力のもとになる | | |
| | | | 肉・魚・卵・豆 豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 色のこい野菜 | 色のうすい野菜 くだもの・きのこ | こく類・いも類 さとう | 脂質 | |
| 12 | 金 | 麦ごはん | | | | | 米 麦 | | 758 31.5 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | かぼちゃのみそ汁 | 大豆、魚だし | 厚揚げ みそ | | かぼちゃ こねぎ | たまねぎ | | | |
| | きびなごフライ | 小麦、大豆、魚 | | きびなごフライ | | | 油 | | |
| | ゴーヤチャンプル | 小麦、大豆、豚肉、魚 | 豚肉 かつお節 | | にんじん | キャベツ たまねぎ にがうり | さとう | 油 | |
| 16 | 火 | 麦ごはん | | | | | 米 麦 | | 753 25.5 |
| | 夏野菜カレー ルウ | 小麦、大豆、豚肉、 りんご | 豚肉 | | かぼちゃ にんじん ピーマン | たまねぎ なす | | 油 | |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | ビーンズサラダ | 小麦、大豆、りんご | 赤いんげん豆 白いんげん豆 | | にんじん | キャベツ きゅうり りんご | さとう | 油 | |
| | チーズ | 乳 | | チーズ | | | | | |
| 17 | 水 | 麦ごはん | | | | | 米 麦 | | 794 32.6 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | だんご汁 | 小麦、大豆、魚だし | 鶏肉 油揚げ | | にんじん | だいこん ごぼう 深ねぎ しいたけ | 白玉餅 じゃがいも | | |
| | あじの南蛮漬 | 小麦、ごま、大豆、魚 | あじ | | | | でん粉 さとう | 油 ごま ごま油 | |
| | チンゲン菜の炒め物 | 小麦、大豆 | ベーコン | | チンゲンサイ | しめじ | | 油 | |
| 18 | 木 | コッペパン | 小麦、乳、大豆 | | | | コッペパン | | 772 33.8 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | マカロニスープ | 小麦、大豆、鶏肉 | 鶏肉 | | にんじん パセリ | たまねぎ にんにく | じゃがいも マカロニ | 油 | |
| | ハンバーグのケチャップ ソースかけ | 小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご | 国産ミートハンバーグ | | | | さとう でん粉 | | |
| | キャベツのソテー | 小麦、大豆 | | | | キャベツ | | 油 | |
| 19 | 金 | 高菜ごはん | 小麦、ごま、大豆 | | | 高菜漬 | 米 麦 | ごま油 | 819 27.0 |
| | 牛乳 | 乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | タイビーエン | えび、小麦、いか、 ごま、大豆、鶏肉、 豚肉、魚 | 豚肉 いか えび はんぺん | | にんじん こねぎ | たまねぎ キャベツ | 春雨 | ごま油 | |
| | 春巻き | 小麦、大豆、豚肉 | | | | | 春巻き | 油 | |
| | 切り干し大根の酢の物 | 小麦、ごま、大豆 | | | | | 干しだいこん きゅうり | さとう | |
| | | | | | | | | ごま | |

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

| | | |
|---|--|--|
| <p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p> | <p>早寝や早起きをしよう。</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p> | <p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p> |
|---|--|--|

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

