



7月の目標「暑さに負けない食生活を送ろう」

日	曜	献立名		おもな働きと食品						I材* (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	 こんだて ♪ 献立のワンポイント ♪		
		★…新メニュー	赤	おもに血や肉となり 体をつくるものとなる		緑	おもに体の調子を整える		黄			おもにエネルギーとなり、 体を動かすものとなる	
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類					
1	水	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			672 26.6 838 31.3	【◎スマイル 給食】 『タコライス』はメキシコ料理の『タコス』と『ライス』を 合わせたもので、味付けしたひき肉やレタス、トマト などの具材をご飯に乗せた料理です。今から40年 くらい前に、沖縄県の食堂の主人が、安くておなか いっぱいになる料理を考えたのが始まりです。	
		タコライスの具	ぶたにく		トマト	にんにく たまねぎ どうもろこし							
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ（こめこ）						
		お豆ちゃんサラダ	だいず まぐろあぶらづけ			えだまめ キャベツ きパプリカ		ごまクリーミー ドレッシング					
2	木	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			595 22.9 758 28.4	冬がんに漢字で『冬の瓜』と書きますが、暑い時期 にたくさんとれる野菜です。冬がんにには、カリウムや ビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれていて、体 の調子を整えてくれる働きがあります。	
		冬がんと鶏団子の豆乳スープ	とりにく どうにゅう		にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし とうがん えだまめ	でんぶん さとう						
		野菜たっぷりしらたきチャブチェ	ぶたにく		あかパプリカ ピーマン	にんにく たまねぎ しらたき	さとう	ごまあぶら ごま コーンクリーミー ドレッシング					
		ツナコーンサラダ	まぐろあぶらづけ			どうもろこし きゅうり キャベツ							
3	金	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクロールパン			707 26 908 32.5	『フリッター』は洋風天ぷらのような揚げ物です。泡 立てた卵や牛乳などを使った衣を付けて揚げます が、給食の『いかフリッター』は、卵や乳のアレルギー の人も食べられるよう、卵や牛乳を使わずに作ら れています。	
		具だくさんミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		トマト こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル					
		あじのフリッター（小2個・中3個）	あじ	あおさ			こむぎこ こめこ	あぶら					
		ミックスフルーツゼリー				もも パイナップル	ゼリー						
6	月	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん			676 27 800 33.4	タンメンは、今から70年くらい前に横浜市で生ま れたラーメンです。関東地区ではよく食べられます が、関西ではそれほどではないそうです。野菜が たっぷり入っているので、おなかの調子を良くしてく れる食物繊維がたくさんとれます。	
		★野菜たっぷりタンメンのスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ もやし	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら					
		枝豆コロッケ				えだまめ たまねぎ							
		切り干し大根と小松菜のナムル			こまつな	どうもろこし きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま					
7	火	ベビーフィッシュ（中）		ござかな（いわし）							678 26.5 809 29.8	【七夕行事食】 七夕には、昔から天の川に見立てたそうめんを食 べる風習があります。そうめんの始まりは、中国から 伝わった『索餅（さくべい）』という料理だと言われ、 「7月7日にさくべいを食べると1年健康に過ご せる」という言い伝えがあったそうです。給食では、 時間がたっても伸びにくい春雨が使われています。	
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
		七夕汁	とりにく かまぼこ		にんじん オクラ	ほししいたけ はくさい	はるさめ						
		お星さまハンバーグの 和風おろしかけ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	さとう でんぶん						
8	水	青菜のおかかあえ	あぶらあげ かつおけずりぶし		にんじん こまつな	もやし キャベツ	さとう				658 27.6 825 33.2	生揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げた物で、 「厚揚げ」とも呼ばれます。生揚げにはたんぱく質だ けでなく、カルシウムや鉄分など、成長期に必要な 栄養素がたくさん含まれているので、給食でも積 極的に使われています。	
		七夕わらび餅						わらびもち					
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
		生揚げとじゃが芋のつゆだく煮	とりにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	しめじ	さとう じゃがいも						
9	木	いわしの八丁みそ煮	いわし はっちようみ そ		あおねぎ						632 30.8 765 34.3	かれいは、海の底に住みたい魚です。世界の広 い地域でとれ、揚げ物やムニエルなど、いろいろな 料理で食べられています。今日のかれいは骨ごと 食べられるようになっているので、不足しやすいカル シウムがたくさんとれます。	
		千草あえ	ささみあぶらづけ	ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら ごま					
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
		タイピーエン（うずら卵入り）	ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサ イ	たまねぎ はくさい	はるさめ						
10	金	かれいの香味ソースかけ	かれい			しょうが ねぎ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま			616 27.4 766 32.3	ピーマンは今が旬の夏野菜です。ピーマンには、レ モンに負けないくらいのビタミンCがあって、カラフル なパプリカには、さらにたくさん含まれています。ビタ ミンCには、強い日差しから体を守ってくれる力があ るので、暑い夏におすすめの食べ物です。	
		キャベツときゅうりの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ きゅうり							
		麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ						
		野菜たっぷり塩ちゃんこ	とりにく とうふ		はねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく はくさい しめじ	でんぶん さとう						
13	月	三色ピーマンとひじきのいため物	ぶたにく	ひじき	ピーマン あかパプリカ	きパプリカ こんにやく	さとう				654 25.7 817 30.2	レバーには、血を作る働きを助ける鉄分がとてもた くさん含まれています。ビタミンAやビタミンBも多く、 鉄分やビタミンBには疲れから回復させてくれる力 があるので、夏バテしやすいこの時期に進んで食べ たい食べ物です。	
		五目じゃこ納豆	なっとう かつおけずりぶし	ちりめんじゃこ	にんじん		さとう	ごま					
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
		なすと生揚げのみそ汁	なまあげ まめみそ こめみそ		こまつな	たまねぎ なす							
14	火	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりにく とりレバー				じゃがいも でんぶん さとう	あぶら			666 28.8 789 34	ゴーヤは、「ゴーヤー」や「ツルレイシ」、「にがうり」と も呼ばれる、夏野菜の仲間です。ゴーヤには強い 日差しから体を守ってくれるビタミンCがレモンよりた くさん含まれているので、夏にぴったりの野菜です。	
		もやしとほうれん草のツナあえ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう	もやし	さとう						
		白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん						
		肉みそあん	ぶたにく だいず まめみそ		にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ えだまめ	さとう でんぶん						
15	水	ゴーヤと豆腐のいため物	はんぺん とうふ まぐろあぶらづけ かつおけずりぶし		にら	ゴーヤ もやし		あぶら			586 25.8 742 30.9	今月の「日本全国食めぐり」は大分県です。『とり てん』とりにく したあじ つ てん しょうわ はじ 天』は鶏肉に下味を付けた天ぷらで、昭和の初め ごろ おおいだけん う い 頃に大分県で生まれたと言われています。『かぼす あえ』に使われているかぼすは、全国の9割以上が 大分県産です。さわやかな風味が特徴の果物 で、果汁をとりにかけて食べることも多いそうです。	
		冷凍みかん				みかん							
		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ					
		けんちん汁	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ だいこん こんにやく ねぎ							
15	水	★とり天	とりにく			しょうが にんにく	こむぎこ こめこ	あぶら			おおいだけんさん おおいだけんさん おおいだけんさん		
		★かぼすあえ	のり	ほうれんそう	もやし はくさい かぼすかじゅう								

【◎スマイル 給食】
『タコライス』はメキシコ料理の『タコス』と『ライス』を
合わせたもので、味付けしたひき肉やレタス、トマト
などの具材をご飯に乗せた料理です。今から40年
くらい前に、沖縄県の食堂の主人が、安くておなか
いっぱいになる料理を考えたのが始まりです。

冬^{とう}がんに漢字^{かんじ}で『冬^{ふゆ}の瓜^{うり}』と書きますが、暑い時期^{あつ じき}
にたくさんとれる野菜^{やさい}です。冬^{ふゆ}がんに、カリウム^{カリウム}や
ビタミンC^{ビタミンC}などの栄養^{えいよう}素^そが豊富^{ほうふ}に含ま^{ふく}れていて、体^{からだ}
の調子^{ちょうし}を整^{ととの}えてくれる働き^{はたら}があります。

『フリッター』は洋風^{やうふう}天^{てん}ぷら^{ぷら}のようなあ^あもの
です。泡^{あわ}立^たてた卵^{たまご}や牛乳^{ぎゅうにゅう}などを使^{つか}った衣^{ころも}を付^つけて揚^あげま
す。給食^{きゅうしょく}の『いかフリッター』は、卵^{たまご}や乳^{にゅう}のアレルギ
ーの人も食^くべられるよう、卵^{たまご}や牛乳^{ぎゅうにゅう}を使^{つか}わずに作^{つく}
られています。

タンメンは、今から70年^{いままね}くらい前^{まえ}に横^{よこ}浜^{はま}市^しで生^うま
れたラーメン^{かんとうちく}です。関東^{かんとう}東^{とう}地区^{ちく}ではよく食^くべられま
す。が、関西^{かんさい}ではそれほどではないそ^{やさい}うです。野菜^{やさい}が
たっぷり入^{はい}っているの^{ちやうし}で、おなかの調子^{ちょうし}を良^よくして
く^{しよくもつ}せる食^{しょく}物^{ぶつ}繊維^{せんい}がたくさんとれま^すす。

【七夕^{たなばた}行事^{ぎょうじ}食^{しょく}】
七夕^{たなばた}には、昔^{むかし}から天^{あま}の川^{がわ}に見^み立^たてたそうめん^{そうめん}を食^く
べる風習^{ふうしゅう}があります。そうめん^{そうめん}の始^{はじ}まりは、中^{ちゅう}国^{ごく}から
つた^{つた}伝^{でん}わ^わった『素^す餅^{もち}（さくべい）』とい^いう料理^{りょうり}だと言^いわれ、
「7月^{がつ}7日^{にち}にさくべい^{さくべい}を食^くべると1年

日 曜	★…新メニュー	献立名		おもな働きと食品				I類 ^イ （kcal）たんばく質（g） 小学校 中学校	 こんだて ♪ 献立のワンポイント ♪			
		赤 おもに血や肉となり からだ 体をつくるものになる	緑 おもに体の調子を整える からだ ちょうし ととの	黄 おもにエネルギーとなり、 からだ うご 体を動かすものになる	ビタミン		炭水化物 脂質					
					1 群 2 群		3 群 4 群			5 群 6 群		
					たんぱく質 無機質		魚・肉・卵 牛乳・乳製品			穀類・いも類 油脂類		
					豆・豆製品 小魚・海そう		緑黄色野菜 その他の野菜			さとう 種実類		
16 木	黒 ^{くろ} ロールパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		ぎゅうにゅう		くろロールパン		678 35.7	こうそう や しろみぎかな 香草 ^{さかな} 焼きの白身魚は「ホキ」という魚です。オーストラリアやニュージーランドの近く ^{ちか} の海でとれる、たらの仲間 ^{うみ} の魚で、「ホキ」とは、ニュージーランドの先住 ^{せん} 民族 ^{じんしゅ} のマオリの人たちの言葉 ^{ことば} だそうです。おいし ^{じゅうみんぞく} くてくせがないので、世界中で食べられています。				
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		817 41	トラリアやニュージーランドの近く ^{ちか} の海でとれる、たらの仲間 ^{うみ} の魚で、「ホキ」とは、ニュージーランドの先住 ^{せん} 民族 ^{じんしゅ} のマオリの人たちの言葉 ^{ことば} だそうです。おいし ^{じゅうみんぞく} くてくせがないので、世界中で食べられています。				
	白身魚 ^{しろみぎかな} の香草 ^{こうそう} 焼き	ホキ		バジル		あぶら		住 ^{せかいじゅう} 民族 ^{じんしゅ} のマオリの人たちの言葉 ^{ことば} だそうです。おいし ^{じゅうみんぞく} くてくせがないので、世界中で食べられています。				
	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー ドレッシング		てくてくせがないので、世界中で食べられています。				
17 金	ご飯 ^{はん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ぎゅうにゅう		こめ		738 26.9	なつやす まえさいご 夏 ^{きゅうしよく} 休み前最後の給食はカレーです。今日のカレーには、夏野菜のトマト、なす、ズッキーニが入っています。トマトやなすのほか、きゅうりやゴーヤ、オクラなどの夏野菜には体を冷やす働きがあるとされていますので、熱中症の予防におすすめです。しっかり食べて、元気に夏休みを過ごしましょう。				
	夏 ^{なつやす} 野菜のチキンカレー	とり		トマト	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ なす かき	こめこの カレールウ	908 32	なつやす まえさいご 夏 ^{きゅうしよく} 休み前最後の給食はカレーです。今日のカレーには、夏野菜のトマト、なす、ズッキーニが入っています。トマトやなすのほか、きゅうりやゴーヤ、オクラなどの夏野菜には体を冷やす働きがあるとされていますので、熱中症の予防におすすめです。しっかり食べて、元気に夏休みを過ごしましょう。				
	オムレツ	たまご										
	ポテトとコーンのサラダ			えだまめ とうもろこし	じゃがいも	コーンクリーム ドレッシング						
	フロズンヨーグルト		ヨーグルト									

○食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
									A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学校	今月の平均栄養価	658	27.5	28.9%	1839	99	3.8	2.9	417	0.58	0.58	34	5.9	2.2
	摂取基準値	650	26.8	20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	811	32.6	26.9%	1869	116	4.7	3.6	483	0.74	0.65	41	7.3	2.7
	摂取基準値	830	34.2	20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。（ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。）

【アレルギー物質明細について】
各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。
※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見るることができます。

今月の地場産物

みよし市産



米
柿(ピューレ)

愛知県産



米粉・こむぎこ（めん・パン）・豚肉・うずら卵・大豆・納豆
豆腐・生揚げ・豆みそ・米みそ・牛乳・かぼちゃ・小松菜
チンゲンサイ・三つ葉・冬がん・セロリ・なす・ズッキーニ・ゴーヤ
もやし・玉ねぎ・切り干し大根・みかん

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更する場合があります。
※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。

気温が急に上がるこの時期は、体調を崩しがちです。特に、子どもたちは、朝食抜きや睡眠不足によって熱中症や夏バテになりやすく、注意が必要です。そこで、暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイントを紹介します。

暑さに負けない食生活

1 朝食をしっかりと食べましょう



朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。早起きをして、しっかりと食べましょう。

2 主食・主菜・副菜をそろえましょう



副菜
野菜・きのこ
海藻のおかず

主菜
魚・肉・卵
大豆製品のおかず

主食
ごはん・パン
めん

乳製品や果物も加えられるとよりバランスがよくなります。

3 水分不足に気をつけましょう



暑い時期の水分不足は、熱中症につながります。汗をかいたときの水分補給のほかに、朝食など食事から水分をとることも大切です。

4 夏野菜を食べましょう



夏野菜には、ほてった体を冷やす働きがあると言われています。また、旬の野菜は、栄養素もたくさん含んでいます。

5 ビタミンB群や鉄分で疲労回復！



豚肉 レバー 貝 うなぎ 卵 生揚げ 小松菜

ビタミンB群や鉄分には、疲労を回復させたり、疲れにくくしたりする働きがあるので、夏バテ予防に効果があります。

6 冷たい物はひかえめにしましょう



冷たい食べ物や飲み物は、とり過ぎると胃腸を冷やし、必要な栄養素がとれない原因になります。

作ってみませんか？ 給食レシピ



ゴーヤと豆腐のいため物

●作り方●

- 豆腐は2cm角1cm厚さくらいの色紙切りにし、軽く水を切ります。（電子レンジなら500wで30～40秒くらい）
- はんぺんは3mm厚さに、にらは2cm長さに切ります。
- ゴーヤは縦に切って種とわたをしっかりと取り、4mmくらいの厚さに切って、塩をふって軽くもみ、水にさらした後に水けをよく絞ります。
- フライパンに油をひいて中火にかけ、ゴーヤをいためます。次に、もやし、はんぺんの順にいため、しょうゆと塩で味を付けたら、ツナと豆腐を加えていためます。
- にらを加えてさっといため、仕上げに花かつおを振り入れて出来上がり。

この二次元コードから、給食レシピが載っている
みよし市学校給食
レシピブックが見られます。



14日（火）の給食に出ます
強い日差しの下で育つゴーヤ。
紫外線から体を守るビタミンCや、体の水分量を整えてくれるカリウムがたっぷり含まれていて、暑い時期におすすめの野菜です。

