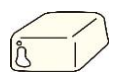
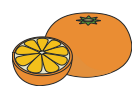
7月　給食献立予定表

令和5年度
美祢市立厚保学校給食共同調理場

日	曜	献立	おもなざいりょう （赤）からだをつくる 1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳・小魚・海草	（緑）からだのちょうしをととのえる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	（黄）力やねつになる 5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g） 小	中	家庭でとりたい食品
3	月	ご飯　牛乳		牛乳			米		609 23.6 1.7		魚介類
		鶏肉のゆかり焼き	鶏肉				でんぷん	油			
		塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ　きゅうり		ごま			
		じゃがいものみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		小松菜　にんじん	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも				
		【主食・主菜・副菜】今日の給食では、主食がご飯、主菜が鶏肉のゆかり焼き、副菜が塩昆布和えとじゃがいものみそ汁です。主食・主菜・副菜がそろうと栄養のバランスが整いやすくなります。日頃の食事で主食・主菜・副菜がそろうように意識してみましょう。									
4	火	パン　牛乳		牛乳			パン		606 25.0 2.5	767 33.7 3.6	海藻
		ハンバーグ	ハンバーグ								
		ラタトゥイユ			トマト　ピーマン パプリカ	たまねぎ　なす ズッキーニ	砂糖	オリーブ油			
		野菜スープ	鶏肉		小松菜　にんじん	たまねぎ　とうもろこし しめじ	じゃがいも				
		チーズ（中学校のみ）		チーズ							
		【ラタトゥイユ】ラタトゥイユは、フランス南部のプロバンス地方の料理で、夏野菜を煮込んだ料理です。なすやズッキーニ、ピーマン、たまねぎなどをオリーブオイルとにんにくで炒め、トマトで煮込みます。そのまま食べたり、パンと一緒に食べたりします。また、パスタのソースとしても食べられています。ラタトゥイユの作り方を今月の献立表の裏面に掲載していますので、参考してください。									
5	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		645 23.4 1.4	794 28.3 1.8	野菜
		なすと生揚げの中華風みそ煮	生揚げ　豚肉　みそ		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　なす　たけのこ しいたけ	砂糖　でんぷん	油　ごま油			
		リャンバンスー			にんじん	きゅうり　もやし	春雨　砂糖	ごま　ごま油			
		ももゼリー					ももゼリー				
		【なす】なすはインドが原産で、日本には奈良時代に入ってきたといわれています。夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。なすには、水分が多く夏の暑さで温まった体を冷やす効果があります。									
6	木	パン　りんごジャム　牛乳		牛乳			パン　りんごジャム		703 29.5 2.5	823 35.0 3.1	小魚
		豚肉のマスタード炒め	豚肉		にんじん　ピーマン	キャベツ　たまねぎ	砂糖	油			
		ミネストローネスープ	ベーコン　大豆		トマト　にんじん　いんげん	たまねぎ　セロリー	じゃがいも　マカロニ	オリーブ油			
		【豚肉】豚肉は、肉類の中ではビタミンB_1が多い食べ物です。ビタミンB_1は、体内で糖質がエネルギーに変わるときに必要な栄養素です。ビタミンB_1が不足すると、体がだるくなり、夏バテのような症状がおこりやすくなります。豚肉の他には、うなぎや大豆、玄米やごまなどにビタミンB_1が多く含まれています。									
7	金	とうもろこしご飯　牛乳		牛乳		とうもろこし	米		606 19.2 2.2	772 23.1 2.8	卵
		星型コロッケ	星型コロッケ					揚げ油			
		小松菜のごま和え			小松菜　にんじん	きゅうり	砂糖	ごま			
		七夕汁	豆腐　魚そうめん		ほうれん草　にんじん	たまねぎ　オクラ					
		【七夕】今日は七夕にちなんだ献立です。七夕はもともと中国からきたもので、織り姫と彦星が年に一度、天の川で会える日だといわれています。今日の七夕汁では、魚そうめんを天の川に、オクラを星に見立てて入れています。今夜は、天の川が見られるとよいですね。									
10	月	麦ご飯　納豆　牛乳	納豆	牛乳			米　大麦		645 27.0 1.1	791 31.4 1.4	野菜
		肉じゃが	秋吉台高原牛　生揚げ		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　しらたき　砂糖	油			
		そうめん瓜の酢の物			にんじん	そうめん瓜　きゅうり	砂糖	ごま			
		【納豆】7月10日は、「なな」と「とお」の語呂合わせから「納豆の日」です。納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加え、発酵させて作られています。大豆と比べると、血液の流れをよくする効果のあるナットーキナーゼや疲労回復に効果のあるビタミンB群を多く含んでいることが特徴です。									
11	火	パン　牛乳		牛乳			パン		603 27.4 2.6	726 32.9 3.3	種実類
		魚のマヨコーン焼き	白身魚			たまねぎ　とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
		ほうれん草のソテー			ほうれん草　にんじん	もやし　しめじ		オリーブ油			
		ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ きぬさや	じゃがいも				
		【魚のマヨコーン焼き】魚のマヨコーン焼きは、薄切りにしたたまねぎととうもろこしをマヨネーズで味付けし、魚の上に載せてオーブンで焼いて作ります。上に載せる具材は、きのこ類やにんじん、ブロッコリー、チーズなどアレンジできます。手軽に作れる魚料理なので、家庭でぜひ作ってみて下さい。作り方は、食育便り6月号の裏面に掲載しています。									
12	水	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		610 25.4 1.5	745 30.7 2.0	いも類
		ゴーヤチャンプルー	豆腐　豚肉　卵 かつお節		にんじん	ゴーヤ　たまねぎ　もやし	砂糖	油　ごま油			
		もずく汁	かまぼこ　油揚げ	もずく	小松菜　にんじん	たまねぎ　しいたけ					
		冷凍パイン				冷凍パイン					
		【沖縄県の料理】ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。チャンプルーには沖縄県の方言で「ごちゃまぜ」という意味があります。ゴーヤは表面にイボがあることや、独特の苦みがあることが特徴です。この苦み成分が夏バテを防ぐ効果があるといわれています。また、もずくやパイナップルも沖縄県を代表する食材です。									
13	木	パン　いちごジャム　牛乳		牛乳			パン　いちごジャム		688 25.2 2.5	815 29.8 3.1	乳製品
		なすとベーコンのトマトスパゲティ	ベーコン		トマト　ピーマン	なす　たまねぎ とうもろこし	スパゲティ	オリーブ油			
		アスパラガスとツナのソテー	マグロ水煮		にんじん	キャベツ　たまねぎ アスパラガス		油			
		【トマト 】トマトは、夏を代表する野菜の一つです。トマトには、体内でビタミンAに変わるβカロテンが多く含まれています。ビタミンAは、目の働きを助けたり、皮膚や粘膜を健康に保ったりする働きがあります。									

※学校給食の山口県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、ＪＡグループ山口、水産関係団体、山口県等から一部助成を受けています。

日	曜	献立	おもなざいりょう						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		家庭でとりたい食品
			(赤)からだをつくる		(緑)からだのちょうしをととのえる		(黄)力やねつになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂類	小	中	
14	金	麦ご飯　牛乳		牛乳			米　大麦		584 25.9 1.8	712 31.1 2.2	いも類
		さばの塩焼き	さば								
		いんげんのごま和え			いんげん　にんじん	きゅうり	砂糖	ごま			
		豆腐汁	豆腐　油揚げ　かまぼこ	わかめ	ほうれん草　にんじん	たまねぎ　えのきたけ					
		【さやいんげん】いんげんまめを若いサヤごと未熟なうちに食べるものがさやいんげんです。初夏に旬を迎えます。今日は、地元で採れた旬のさやいんげんをごま和えにしています。									
18	火	豆乳パン　牛乳	豆乳	牛乳			パン　砂糖		697 27.0 2.7	774 30.1 3.1	小魚
		ミートボールの甘酢炒め	ミートボール		にんじん　ピーマン　パプリカ	たまねぎ	砂糖　でんぷん	揚げ油			
		ビーフンスープ	豚肉　かまぼこ		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ しいたけ　きくらげ	ビーフン				
		【豆乳】今日のパンは、豆乳が入った豆乳パンです。豆乳は大豆から作られます。大豆は「畑の肉」ともいわれ、体を作るたんぱく質が多く含まれている食べ物です。大豆に含まれるたんぱく質は、体内での消化吸収率がよいことも特徴です。たんぱく質以外にも、脂質、ビタミン、カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛、食物繊維などさまざまな栄養素が含まれています。									
19	水	夏野菜カレーライス	豚肉		かぼちゃ　トマト　にんじん　いんげん	たまねぎ　なす	米　大麦	カレールウ　油	610 19.9 2.3	788 24.1 3.0	大豆製品 
		牛乳		牛乳							
		海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	キャベツ　きゅうり	砂糖	ごま油			
		バナナ(中学校のみ)				バナナ					
		【夏野菜】夏には、色鮮やかな野菜が旬を迎えます。今日の夏野菜カレーライスには、夏野菜のかぼちゃ、トマト、いんげん、なすが入っています。かぼちゃやトマトには、βカロテンが豊富に含まれています。かぼちゃは、12月の冬至の日に食べる食べ物の一つですが、収穫時期は夏から秋です。保存がきくので冬場でも食べることができる野菜です。									
20	木	セルフミートサンドパン	豚肉　牛肉　大豆		にんじん	たまねぎ	パン　パン粉	油	667 28.4 2.7	769 32.6 3.2	果物 
		牛乳		牛乳							
		カラフルスープ	ベーコン		かぼちゃ　トマト にんじん　いんげん	たまねぎ　ズッキーニ とうもろこし	じゃがいも				
		ヨーグルト		ヨーグルト							
		【夏の食生活】明日からは、夏休みが始まります。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることや栄養バランスよい食事をとることが大切です。夏休み中も朝・昼・夕の食事を決まった時間にとり、主食・主菜・副菜のそろった食事をとり、毎日を元気に過ごしましょう。									

(献立は都合により変更する場合があります。)

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

暑くなると食欲も落ちがちですが、1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体をつくりましょう。

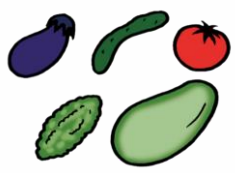
朝ごはんをしっかり食べよう!

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁物からも暑い夏に欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう!

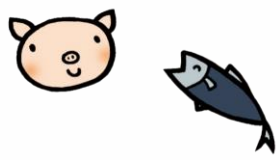
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるとよいでしょう。

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からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる!



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていては、栄養バランスが崩れてしまいます。肉や魚、卵、大豆製品を使った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!

朝夕の涼しい時間は外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用し、温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。

給食レシピ

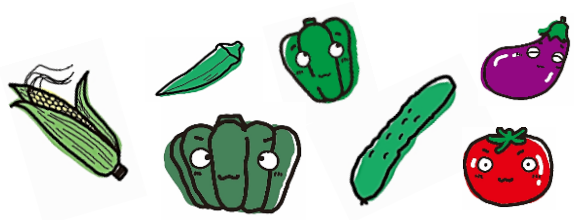
～ラタトゥイユ～

〈分量〉　4人分

- 鶏肉…120g
- ズッキーニ…1本
- なす…1本
- ピーマン…2個
- 赤パプリカ…1/2個、黄パプリカ…1/2個
- たまねぎ…1個
- トマト…2個
- オリーブオイル…大さじ1/2
- おろしにんにく…小さじ1/2
- トマトピューレ…大さじ2
- コンソメ…小さじ1
- さとう…小さじ1/2
- 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々

＜作り方＞

①鶏肉は、小さめの角切りする。
　ズッキーニ、なす、ピーマン、パプリカ、トマト、たまねぎは角切りする。
②鍋にオリーブオイルを熱し、おろしにんにくを加え、鶏肉を炒める。
③鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、ズッキーニ、なすを加えて炒める。
④たまねぎがしんなりしてきたら、ピーマン、パプリカを加えて軽く炒める。
⑤トマト、トマトピューレ、コンソメ、さとうを加えて弱火で煮る。
⑥野菜が煮えたら、塩・こしょうを加えて、味をととのえる。

鶏肉は、ベーコンに代えてもよいです。
温かくても冷めても、おいしくいただけるので、夏の常備菜の一つにいかがでしょうか。
肉や魚のソテー、オムレツに添えて一緒に食べることもおすすめです。
材料や分量は少し異なりますが、7月4日(火)の給食で登場します。

夏野菜を食べよう!