

令和5年7月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
3月	親子丼 じゃがいもみそ汁 冷凍みかん	こめ とり肉 たまご 玉ねぎ にんじん しらたき えだ豆 しいたけ 油 しょうゆ きび糖 酒 だし みりん 削り節 みそ じゃがいも 油あげ とうふ 大根 ほうれん草 冷凍みかん	523 627 829	今日から7月が始まります。夏の暑さに負けない体づくりをしなければなりません。食事をしっかり食べて、十分な水分補給と睡眠を心がけましょう。スマホやゲームなども時間を決めて、寝る1時間前には使わないようにすると深い睡眠につながるそうです。
4月	ごはん / りんごゼリー サワラの西京焼き のりサラダ けんちん汁	ごはん / りんごゼリー サワラの西京づけ のり とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし 酢 きび糖 しょうゆ ごま 削り節 筍 とうふ 油あげ 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ ごぼう えのき 塩 しょうゆ ごま油	508 609 816	今月のきゅうりは、丸山・白浜でとれたものを使っています。余分な塩分を出してくれるカリウムが多く含まれます。輪切りにすると徳川家の家紋に似ています。そのため江戸時代の武士たちは食べなかったそうですが、庶民には水分補給やおかずとして親しまれた野菜です。
5月	ごはん イカのさらさあげ 肉じゃが なめこ汁	こめ イカ しょうが 塩 酒 しょうゆ こめ粉 片栗粉 カレー粉 油 ぶた肉 じゃがいも いんげん しいたけ にんじん 玉ねぎ しらたき 油 しょうゆ だし きび糖 削り節 みそ なめこ もやし 長ねぎ 葉大根	499 623 839	給食の様子を見ていると、茶碗を持って食べていない人が多いようです。茶碗を持たずに食べていると姿勢が悪くなってしまいます。足の裏をしっかりとつけて食べるのも姿勢のためには大切です。自分の姿勢を見直してみましょう。
6月	ごはん はるまき ピーマンの細切り炒め 中華スープ	こめ はるまき ピーマン ぶた肉 油 かき油 酒 しょうが しょうゆ かたくり粉 きくらげ 玉ねぎ 筍 にんじん 白菜 にんじん ニラ 長ねぎ 椎茸 えのき ぶた肉 がらスープ 酒 しょうゆ こしょう ごま油	525 665 874	ピーマンも夏野菜のひとつです。ビタミンCやビタミンEが多く含まれています。ビタミンCとビタミンEは日焼けで傷んだ肌の調子を整えます。紫外線が多い時期に食べるとシミやソバカスの予防に役立ちます。
7月	ごはん / きらきらもち 七タハンバーグ ごぼうサラダ 七タ汁	こめ / きらきらもち ハンバーグ えのき 大根 玉ねぎ きび糖 しょうゆ レモン みりん だし ワイン ごぼう にんじん きゅうり コーン キャベツ マヨネーズ ごま 削り節 オクラ もやし かまぼこ とうふ わかめ にんじん しょうゆ 塩 酒	559 682 869	今日は七夕です。七夕は天気の悪いことが多いですが、今日はどうでしょうか？七夕汁は星形のかまぼこ、オクラ、天の川の流りに見立てて、もやしや千切りにんにんじんを使っています。
10月	夏野菜カレーライス 福神漬け フルーツ白玉	こめ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが トマト なす コーン カレー粉 赤ワイン チャツネ ローリエ 油 ルウ 福神漬け 白玉 もも パイン カットゼリー	526 683 898	夏野菜は夏の暑さに負けないためにビタミンがたくさん含まれています。トマトは地元のもの、湯むきしてからカレーに入れました。なすやコーンも夏野菜です。夏バテや熱中症予防に役立つので、残さず食べましょう。
11月	ごはん / チーズ ホックフライ きんぴらごぼう とりつみれ汁	こめ / チーズ ホックフライ ソース ごぼう にんじん ぶた肉 いんげん こんにゃく ごま油 きび糖 だし しょうゆ ごま 削り節 みそ とりつみれ 長ねぎ にんじん だいこん 小松菜	507 626 829	ホックは、北海道でたくさんとれる魚です。身が柔らかく、傷みやすい魚でした。そのため、冷蔵や冷凍技術が発達してから日本全国で食べられるようになりました。一夜干しなどの干物で食べる人が多いです。
12月	ごはん / ヨーグルト とり肉のねぎソースがけ パンパン漬け もやしのみそ汁	こめ / ヨーグルト とり肉 酒 にんにく かたくり粉 こめ粉 レモン 酢 長ねぎ きび糖 しょうゆ 油 ひじき にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり ごま油 酢 しょうゆ きび糖 ごま 削り節 みそ とうふ 油あげ もやし 葉大根 玉ねぎ	519 636 860	ねぎソースは、肉だけではなく魚にもよく合います。夏なのでよりさっぱりとするようにレモンを入れました。レモンは疲れをとってくれるので、夏バテ予防に役立ちます。
13月	ごはん サバのごま漬け焼き なっとう和え とん汁	こめ サバ ごま しょうゆ みりん 酒 きび糖 なっとう にんじん 小松菜 キャベツ もやし ほうれん草 だし のり 削り節 みそ にんじん 大根 玉ねぎ とうふ こんにゃく ごぼう ぶた肉	502 617 824	今月にもんにんじんは、丸山のものを使っています。にんじんはβカロテンが多く、肌やノドなどの粘膜を正常に保ちます。また、老化を防いだり、生活習慣病になりにくくしたりするのに役立ちます。ほとんど毎日出てくるにんじんには、すごいパワーがあります。
14月	ごはん / オレンジ 棒ぎょうざ マーボーナス はるさめスープ	こめ / オレンジ 棒ぎょうざ なす とうふ ぶた肉 ひじき にんじん 筍 玉ねぎ エリンギ にんにく 生姜 みそ ごま油 マーボーの素 とりがらスープ 塩 にんじん 白菜 ニラ 春雨 コーン 椎茸 えのき 小松菜 酒 ごま油 しょうゆ	509 649 862	なすも夏野菜のひとつです。夏の暑さには強いですが、冷蔵庫の温度には弱いので、冷蔵庫にしまう時は新聞紙にくるむとよいそうです。なすの色のむらさき色はナスニンといって、心臓病を予防したり、視力を回復させたりする効果があるといわれています。
18月	ハヤシライス こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	こめ じゃがいも 玉ねぎ なす にんじん ぶた肉 パプリカ にんにく 生姜 ルウ 油 ソース コンソメ トマトピューレ デミグラスソース りんごソース 赤ワイン 塩 こんにゃく ツナ きゅうり にんじん コーン キャベツ ドレッシング ぶどうゼリー	537 636 823	こんにゃくは君津市で作られたものを使っています。食物せんいが多く、余分なものを体の外に出して、おなかのそうじをしてくれます。かみこたえもあるので、食べすぎ予防にもなります。よくかんで食べましょう。
19月	ごはん / ミニみかんゼリー メンチカツ とうもろこし かぼちゃのみそ汁	ごはん / ミニみかんゼリー メンチカツ ソース とうもろこし 削り節 みそ かぼちゃ 玉ねぎ 油あげ キャベツ	520 641 876	今日は、岩井でとれたとうもろこしを330本使いました。ビタミンBや食物せんいが多く、体の調子を整えてくれます。疲れをとってくれるアスパラギン酸がたくさん入っていて夏バテ予防にも役立ちます。
20月	ごはん とり肉のカレーチーズ焼き マカロニソテー コンソメスープ	こめ とり肉 塩 白ワイン チーズ 小麦粉 カレー粉 マカロニ ウィナー 赤ワイン 玉ねぎ ピーマン コーン 油 サルサソース 塩 ベーコン 玉ねぎ にんじん 大根 もやし 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	525 652 874	今日で1学期の給食が終わります。楽しい夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように規則正しい生活を心がけましょう。2学期のスタートがラクになりますよ。8月25日に元気に登校してくださいね。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費の7月分の振替は7月31日(月)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円)

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと食べて、元気いっぱい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす 冷たい物のとり過ぎに気をつける

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

× 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

× おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など
ビタミンC 野菜、果物、いも類など

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 料理をする際には、気をつけたい危険なこともあります。安全に料理するためのポイントを確認しておきましょう。

身したくを整える

エプロンをつける
三角巾をつける
そでが長い場合はまくる
手はせっけんできれいに洗う

包丁の持ち方・使い方

〈包丁を持つ手〉
柄をしっかりと握る。人差し指は伸ばしてみねにそわせてもよい。
〈逆の手〉
指先を丸めて材料を押さえる。
包丁を置くときは、まな板の奥の方に、刃を向こう側に向けて置く。
包丁を持ったまま歩き回ったり、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方

ガスコンロの場合は、ガタガタと動かないように置く。
引つけて落とさないよう、火の回りに、紙やポリ袋など柄は横の方に向ける。
燃えやすい物を置かない。

火を使っているときは、そばを離れない。

換気も忘れずに。

食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかりと取り除く。
肉や魚を切った包丁とまな板は有毒なので、しっかりと消毒する。
肉や魚は中までしっかりと火を通す。

夏野菜レンジャー参上

夏野菜をたくさん食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう!

ポクたち夏野菜レンジャー!!
強い体の味方になるよ!!
熱中症を防ぐよ!!
楽しい夏にしようね!