

令和6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
1月	肉そぼろ丼	こめ ぶた肉 とり肉 玉ねぎ にんにく しょうが 大豆 みそ ごま油 きび糖 しょうゆ みりん ごま もやし キャベツ にんじん こまつな ドレッシング	520 663 876	ももは日本では古来から悪魔や病気の素を退治するくだものだと信じられていました。昔話の桃太郎も桃から生まれた桃太郎が鬼を退治するお話です。歴史にはよく桃が出てきます。調べてみてください。
	じゃがいもとわかめのみそ汁 もものゼリー	削り節(だし用) こんぶ みそ とうふ じゃがいも 玉ねぎ わかめ 長ねぎ もものゼリー		
	ごはん	こめ		
2火	とり肉のトマトソースがけ	とり肉 塩 こしょう 酒 トマト 玉ねぎ にんにく きび糖 コンソメ トマトソース 油	488 618 819	トマトには体の調子を整える栄養がたっぷりです。ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほどです。トマトの真っ赤なリコピンパワーをもらってください。
	ツナサラダ	ツナ レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 油 しょうゆ こしょう 塩 きび糖 からし 酢		
	たまごスープ	たまご ベーコン 玉ねぎ にんじん 葉大根 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう かたくり粉		
3水	ごはん / オレンジ	こめ / オレンジ	497 608 826	チリソースとは、トマトソースに唐辛子や香辛料、調味料を加えて煮詰めたソースのことを言います。日本で食べるチリソースは日本人の舌に合うようにアレンジされています。
	イカのチリソースがけ	いか かたくり粉 こめ粉 油 玉ねぎ 長ねぎ チリソースの素 ケチャップ きび糖 しょうゆ		
	切り干し大根のナムル	ハム キャベツ きゅうり 切り干し大根 ごま しょうゆ きび糖 ごま油 キムチの素		
4木	ごはん	こめ	476 592 806	給食のひじきは白浜でとれたものです。国内にあるひじきのうち、国産は10%程度です。残りの90%が外国産です。みなさんは貴重な国産のひじき、さらに地元産のおいしいひじきを食べています。
	サケのマヨネーズ焼き	サケ 酒 こしょう みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん		
	ひじきの炒り煮	ぶた肉 油あげ ひじき にんじん こんにゃく えだまめ きび糖 しょうゆ だし 酒 油		
5金	キャベツのみそ汁	削り節(だし用) こんぶ みそ キャベツ こまつな 長ねぎ とうふ	538 645 875	7月7日の七夕にちなんだ「七夕献立」です。たくさん星を入れました。そして大の川をイメージした汁物にしました。七夕にはそうめんを食べます。そうめんの代わりにそうめんの形をしたかまぼこが入っています。
	ごはん / ほしのゼリー スターコロッケ	こめ / ほしのゼリー スターコロッケ 油 ソース		
	のりサラダ	のり キャベツ にんじん こまつな きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ きび糖 ごま油 ごま		
8月	たなばた汁	削り節(だし用) とり肉 にんじん オクラ えのきたけ しいたけ なると かまぼこ ぶ とうふ みりん 酒 塩 しょうゆ	499 612 877	なすは英語で「エッグプラント」といわれます。いろいろな形がありますが、卵に似ているためです。むらさき色の皮に「ナスニン」という体の調子を整える働きがあります。
	ごはん	こめ		
	棒ぎょうざ	棒ぎょうざ		
9火	マーボーなす	ぶた肉 とうふ なす 玉ねぎ にんじん だけのこ しいたけ ひじき にんにく しょうが マーボーの素 みそ かたくり粉 ごま油 しょうゆ	538 653 883	なっとう和えには夏が旬の「きゅうり」が入っています。きゅうりは緑色ですが、収穫しないでそのまま大きく育てると黄色になります。そのため黄色のうり、きゅうりという名前になったという説があります。
	ちゅうかコーンスープ	玉ねぎ コーン えのきたけ クリームコーン 葉大根 ごま油 ルウ がらスープ 塩 こしょう		
	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト		
10水	アジのごま干し	アジのごま干し	513 609 860	とうもろこしは市内の農家さんが作ってくれたものです。夜の間に甘くなるので、農家の方が日の出前に収穫して、みなさんに甘いとうもろこしを届けてくれました。夏の味覚を味わってください。
	なっとう和え	なっとう こまつな きゅうり キャベツ 菜の花 カツオ節 しょうゆ からし		
	とん汁	削り節(だし用) こんぶ みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく じゃがいも とうふ 油あげ		
11木	わかめごはん	こめ わかめ	514 636 875	レモンのような酸っぱいものは、だ液の量を増やします。だ液と一緒に胃液の量も増えるので、食欲が出るようになります。暑い夏、食欲がない時に出されるのはこのためです。
	おろしハンバーグ	ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ きび糖 しょうゆ レモン みりん 白だし		
	ゆでとうもろこし コンソメスープ	とうもろこし ウインナー じゃがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう		
12金	ごはん	こめ	516 691 912	夏野菜がたっぷり入ったカレーです。今日はトマト、さやいんげん、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、コーンが入っています。夏野菜は日差しを浴びているので色が濃く、カラフルなのが特徴です。
	夏野菜カレー	こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ にんじん トマト さやいんげん なす かぼちゃ スズキーニ コーン にんにく しょうが チャツネ ルウ カレー粉 油 ローレル粉 コンソメ ワイン ソース		
	福神漬け	福神漬け		
16火	フルーツポンチ	カットゼリー パイン みかん もも ナタデココ ワイン レモン 上白糖	529 649 888	千倉でとれたシラをフライにしました。多くの国で食べられていて、ハワイではマヒマヒと呼ばれています。クセのない白身魚です。地元の食材をぜひ味わってください。
	ごはん	こめ		
	シラフライ	シラフライ 油 ソース		
17水	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん えだまめ 油 だし きび糖 しょうゆ 酒 みりん かたくり粉	555 693 943	じゃがいもを切るで包丁に白いものが残ります。これはでん粉です。片栗粉として料理でも使います。だししゃく、メークイン、キタアカリなどさまざまな品種があり、料理によって使い分けています。
	かぼちゃのみそ汁	削り節(だし用) こんぶ みそ かぼちゃ 玉ねぎ 葉大根 油揚げ		
	ごはん	こめ		
18木	オムレッテミグラスソースがけ	オムレッテ 玉ねぎ トマト にんにく しめじ パター デミグラスソース ワイン ソース フルーン しょうゆ きび糖 生クリーム	486 621 828	南国のフルーツ、パインアップルの登場です。パインアップルにはカリウムという栄養素がたくさん含まれています。カリウムは体にたまった塩分を外に出して、血圧を下げる働きがあります。
	グリーンサラダ	ハム こまつな キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう からし きび糖		
	じゃがいものポタージュ	ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 生クリーム エリンギ いんげん豆 カラフィヨン チーズ パター 牛乳 豆乳 ワイン ローレル粉 コンソメ 塩 こしょう こめ粉		
19金	ビビンバ丼	こめ ぶた肉 しょうが にんにく 長ねぎ ごま油 きび糖 酒 しょうゆ トウバンジャン	496 644 863	夏の食生活に豚肉は欠かせません。暑くなるとの主食のみの食事や冷たくて甘い飲み物など炭水化物をとる量が多くなります。炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB1が豚肉には多く入っています。
	なめこ汁	ごま たまご にんじん もやし こまつな		
	パインアップル	削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ とうふ 油揚げ 大根 なめこ 葉大根 パインアップル		
22月	ごはん	こめ	575 685 949	のりは磯でとれることから、のりで和えたものを「いそか和え」と呼びます。のりには成長期に必要なカルシウム、鉄が多く含まれています。食べないともったいないですよ。
	サバのねぎソースがけ	サバ こめ粉 かたくり粉 油 しょうゆ きび糖 酢 長ねぎ しょうが にんにく ごま油		
	いそか和え	こまつな きゅうり キャベツ えのきたけ わかめ しょうゆ だし ごま のり		
23火	青菜のみそ汁	削り節(だし用) こんぶ みそ 長ねぎ ほうれんそう 大根 葉大根 油あげ とうふ	545 659 880	朝ごはんを食べてきましたか？ 毎日暑い日が続いています。朝ごはんを食べないと熱中症になりやすくなります。朝ごはんは水分とミネラルの補給になります。必ず食べてみましょう。
	ごはん / はちみつレモンゼリー	こめ / はちみつレモンゼリー		
	しゅうまい	しゅうまい		
24水	ピーマンの炒め物	ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん だけのこ しいたけ 油 しょうゆ かき油 かたくり粉 ごま油	545 721 943	すいかは果物でしょうか、野菜でしょうか？ お店では果物として売られていますが、植物学からみると野菜の仲間になります。夏の水分補給にぴったりな食べ物です。これからの夏休みも元気に過ごしてください。
	春雨スープ	ひじき 春雨 玉ねぎ 大根 いら にんじん 葉大根 しょうが ごま油 酒 がらスープ 塩		
	ごはん	こめ		
	ハヤシライス	こめ むぎ ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん エリンギ しょうが にんにく 油		
	チーズサラダ	ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご		
	すいか	チーズ キャベツ スズキーニ パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング しょうゆ		

※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7月分の振替は、7月31日(水)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)

ねっちゅうしょう 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶です。
汗をたくさんかいたときにはスポーツドリンクなども利用しよう!



熱中症は“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります。重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起をし、必ず朝ごはんを食べましょう。

のどが
渴いたと
感じる前に
飲む

コップ1杯程度を
こまめに
飲む

汗をたくさん
かいたときには
塩分と一緒に
とる

