

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
--------------	-------------	--------------	--------------	--------------

令和5年

きゅうしよくはいぜんず

7月 給食配膳図

& ひとくちメモ



3 しゅうまい2こ さんしよくあえ しゅうまいのたれ いりきまい ごはん あつあげの ちゅうかいため	4 ぶたにくとゴーヤの スタミナあげ れいとうバイン カルシウムまい いりごはん はるさめスープ	5 あおのりいりコナツツ みかん ジュース こくとうパン ピリからフォー	6 かつおそぼろ さつませんだい まいごはん かぼちゃの うまに	7 アップルサラダ たなばた ゼリ コッペパン ペンネのトマトに
いよいよ7月、一学期もあと3週間ですが、だんだん暑さがきびしくなり、体が暑さに慣れず、食欲が落ちてくる時期にもなります。元気で一学期を終われるよう、しっかり食べて規則正しい生活を続けていきましょう。しゅうまいは、挽肉で作った生地を小麦粉の皮で包んで蒸した中華料理です。	今日の揚げ物は、みんなが好きな豚肉とみんなが苦手なにがうりを合わせてあります。にがうりは、さつませんだいし、しんせんものは、薩摩川内市でとれた新鮮な物をただでいただきました。苦みをおさえるために油で揚げ、肉と一緒に濃い味つけでしあげてあります。にがうりが苦手な人もおいしく食べられるはずですよ。	人間のじょうぶな骨や歯をつくりその状態を保つのに欠かせないのがカルシウムです。乳製品や骨ごと食べる小魚、海藻などに多く含まれます。きょうのいりコナツツは、あおのりを加えて風味よくしあげました。カルシウムをしっかりとるために、よくかんで食べましょう。	人間の体に必要は栄養素は40種類以上もあり、全て大切です。なかでも特に体と心の健康と成長に重要な働きをするのが五大栄養素です。炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンの5種類で、毎日の給食には、バランスよく含まれるよう計画してあります。	きょうは、七夕です。一年に1回だけ、天の川にかかる橋を渡って「ひこ星」と「織姫」が会える日です。雨がふると川の水が増えて渡れないので、晴れるといいですね。今夜は、夜空を眺めて天の川を探してみましょう。今日のデザートは、七夕をデザインした星形の三色ゼリーです。
10 セサミサラダ ヨーグルト むぎごはん なつやさいと ミートボールのカレー	11 ゴーヤチャンプルー はちみつ レモンゼリー さつませんだい まいごはん だいずの いそに	12 ひじきいりサラダ マール ジャム こめこいりパン わふうヌードル	13 あげレバーのあまからあえ そくせきづけ カルシウムまいいり いりきまいごはん かいのこじる	14 フルーツのゼリーあえ ミルクパン ビーンズ ブラウンシチュー
きょうは、夏野菜たっぷりのカレーです。かぼちゃは、夏に収穫する野菜ですが、硬い皮で覆われているので、冬まで保存することができます。かぼちゃの黄色はカロテンの色で、体の中でビタミンAに変身して、病気の予防など、体の調子をよくする働きをしてくれます。	チャンプルーとは、野菜や豆腐などを炒めた沖縄の郷土料理で沖縄の方言で『ごちゃませ』というように意味があるそうです。ゴーヤチャンプルーのように主に使う材料の名前をあたまにつけて献立名にします。夏野菜の代表選手ですが、苦手な人が多いので、苦みを抑える工夫をして調理してあります。	パンの歴史は古く、発酵させた生地を焼いたのは、古代エジプトで、その後、ギリシャ人によってヨーロッパなどに広まりました。日本では本格的に広まったのは明治時代です。給食のコッペパンは戦後が始まりで、主食として食べるものです。米粉入りパンには米粉が約20%使われています。	かいのこ汁は、鹿児島県でお盆に食べられる料理のひとつです。「かゆのこ」がなまったもので、お盆にお供えするお粥の子、つまり、漆物という意味です。お盆は精進料理を食べるので、肉などを入らず、大豆や昆布・夏野菜たっぷりで作ります。肉無しでヘルシー、しかも栄養満点の汁物です。	今日の大きいおかずは、献立名にビーンがついています。ビーンは、豆のことで、ビーンズだと2種類以上の豆が使われているという意味です。今日は、ひよこの形をした「ひよこめ」、赤い色の「レッドキドニー」、虫眼鏡のレンズのような形をしていることからこの名前がついた「レンズ豆」の3種類入りです。
17 うみ 海の日	18 いわしのしょうがに そえやさしいため いりきまい ごはん ぶたにくとうが のみそに	19 とりにくのレモンソースあえ キャラメルクリーム コッペパン ひらビーフの スープに	20 ドライカレー みかん ジュース さつませんだい まいごはん トマトいり たまごスープ	げんき 元気で楽しい夏休み をすごしましょう！
うみ 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日。	とうがん 冬瓜は、漢字で『冬の瓜』と書きます。夏に収穫して冬まで保存できることからついた名前です。ほとんどが水分で、体の熱を外に出して、体を冷やしてくれる効果があるそうです。暑い夏にぴったりの野菜といえます。かねつ加熱でとろとろになるので大きめに切ってあります。	けんこう 健康な骨や歯を作るのに欠かせないのが、カルシウムという栄養素です。カルシウムは牛乳にたくさん含まれていて、毎日、給食で1本飲むと、一日に必要なカルシウムの約半分を摂ることができます。成長期のみなさんは、夏休みの間も、牛乳を飲むようにしましょう。	きょう 今日のスープは、生のトマトを使って彩りよくしあげました。トマトは夏を代表する野菜のひとつで、リコピンという赤い色素は、生活習慣病を予防する働きがあるそうです。「トマト好きに医者いらず」という諺があるほどの健康野菜です。ドライカレーは、ごはんにかけて食べるよう計画しました。	

休みの日も
カルシウムを
とろう。

【食品に含まれる
カルシウムの量】

一日に摂ることが望ましいカルシウムの量
小学生（10才） 男子 600mg 女子 600mg
中学校（14才） 男子 850mg 女子 700mg

牛乳・乳製品

牛乳 コップ1杯 (200g) 220mg	プロセスチーズ (20g) 130mg	ヨーグルト (100g) 120mg
-----------------------------	---------------------------	--------------------------

大豆製品

豆乳 コップ1杯 (200g) 30mg	厚揚げ (50g) 120mg	木綿豆腐 (150g) 140mg	納豆 1パック (50g) 50mg	高野豆腐 (乾燥・20g) 130mg
----------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------------

魚介類や野菜など

しらすし (半切れ・10g) 50mg	ししやち (20g) 70mg	ひじき (乾燥・5g) 50mg	モロヘイヤ (70g) 180mg	ごま (5g) 60mg	小松菜 (70g) 120mg	水菜 (70g) 150mg
---------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------	--------------------	-----------------------	----------------------