



7月

こんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	たべもののはたらき			I材料 - (Kcal) たんぱく(質) (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 ねつやちから ものになる	緑 からだのちょうし をととのえる	小	中	
1 (月)	ごはん		かぶのみそしる ピーマンのにくづめ ほうれんそうツナサラダ	ぎゅうにゅう ピーマンのにくづめ なまあげ ツナ みそ	ごはん マヨネーズ	にんじん かぶ しめじ ほうれんそう コーン だいこん	583 22.2	735 26.5	今月の目標は「暑さに負けない食事をとろう」です。朝・昼・夜の食事をしっかりとって、体力をつけて夏バテしない体をつくりましょう！また、みそ汁に入っている「かぶ」は青森県の特産品。生産量は全国3位となっています。
2 (火)	ごはん		にらたまスープ ユーリンチー きりぼしだいこんサラダ	ぎゅうにゅう ユーリンチー たまご ハム ベーコン	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん えのきだけ きりぼしだいこん きゅうり にら	668 26.2	865 32.7	油淋鶏(1-リチ)とは、からあげにねぎソースをかけた中国の料理です。下田中の「食べてみたい世界の料理アンケート」で1位になりました☆今月はオリンピックに向けて世界の料理をいくつか紹介していきます！
3 (水)	ごはん		しおちゃんこ いかナゲット (小1ケ、中2ケ) ながいものソテー ひじきのり	ぎゅうにゅう いかナゲット とりつくね ベーコン ひじきのり	ごはん ながいも オリーブあぶら	にんじん キャベツ ごぼう だいこん しめじ こんにゃく ながねぎ たまねぎ パセリ	601 21.4	790 26.6	夏かぜはウイルスが原因の感染症です。手洗い・うがいの予防も必要ですが、食生活がみだれと抵抗力(ていこうりょく)がなくなり、かぜをひきやすくなります。特に朝ごはんはきちんと食べて学校に来るようにしましょう。
4 (木)	ごはん		とんじる いわしさんべいに すきこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ いわしさんべいに こうやどうふ こんぶ	ごはん じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう キャベツ ながねぎ こんにゃく ほししいたけ	621 26.1	760 29.7	給食では基本的に主食・主菜・副菜・汁物をそろえた日本型食生活を意識した献立作りをしています。暑くなると汁物がなかなか食べにくいこともありますが、夏の汁物は大切な水分と塩分の補給源になります。
5 (金)	ちゅうかめん		ジャージャーめんのく ぼうぎょうざ きゅうりのごますあえ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいぼ ミート ぼうぎょうざ わかめ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま たなばたゼリー	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり えのきだけ	664 30.1	775 35.1	7月7日は七夕(たなばた)です☆短冊に願いごとを書くことは、みなさんも知っていると思いますが、実は願いごとは、自分の努力でできる夢や目標を書くこととされています。「苦手な〇〇が食べられますように!」も立派な願いごとです。みなさんなら、どんな願いごとを書きたいですか?
8 (月)	ごはん		チンゲンサイのスープ ヒレカツ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ヒレカツ とうふ ひじき ツナ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ きゅうり コーン パプリカ	610 25.4	739 28.2	パプリカといえば何色を思い浮かべますか?実は赤や黄色だけでなく、オレンジ、むらさき、茶、黒、白と7色もあります。また、パプリカはぶつこのピーマンよりも甘味が強く、栄養価も高いので、ピーマンのがみが苦手な人はパプリカから挑戦(ちょうせん)してみよう!
9 (火)	ごはん		キャベツのみそしる おろしハンバーグ ごまおかかあえ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ハンバーグ かつおぶし	ごはん さとう ごま	にんじん キャベツ えのきだけ だいこん ほうれんそう もやし	586 22.4	781 28.4	★ おいらせ町給食 ★ 今日のパプリカは、おいらせ町産の大根をおろしてソースにしました!少しさっぱりとしたソースは暑い時期にもぴったりです♪暑い日が多くなってきましたが、しっかり食べて暑さに負けないようにしたいですね!
10 (水)	ごはん		とりじる さばみそに かぶのあますあえ	ぎゅうにゅう さばみそに とりにく ちくわ こうやどうふ いたふ	ごはん さとう	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ ほししいたけ こんにゃく かぶ きゅうり	628 26.7	819 33.6	明治時代の医師、石塚左玄(いづかさげん)は、「夏は酢の物」を食べることをすすめていました。すっぱいものは、食欲をアップさせ、唾液と胃液の分泌(ぶんぶん)を促して消化を助けてくれます。暑くて食欲がわかない人こそ、梅干しや酢の物などすっぱいものを食べて元気にすごしましょう!
11 (木)	バターロール		ミネストローネ チキンピカタ ブロッコリーサラダ ブラマンジェふうデザート	ぎゅうにゅう チキンピカタ ベーコン	バターロール あぶら じゃがいも ドレッシング マカロニ ブラマンジェふうデザート	にんじん セロリ にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー パプリカ コーン えだまめ	653 24.1	797 28.1	ミネストローネは イタリア の代表的な家庭料理です。トマトをはじめ、たっぷりの野菜が食べられるスープです。また、ピカタはイタリア語の「やりの一突き」という意味の「ピッカータ」が語源になっていて、フォークでうすい肉を刺して裏返せば焼きあがることから、この名前がついたようです。
12 (金)	むぎごはん		シーフードカレー マンゴーあんじん	ぎゅうにゅう とりにく ほたて えび いか	むぎごはん じゃがいも カレールー あんじんどうふ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マンゴー りんご みかん もも	673 25.0	839 29.7	今日のカレーは、青森県産のほたてをはじめ、エビやイカといったシーフードが入ったカレーです。これらの食べ物には、タウリンが豊富です。タウリンは血圧やコレステロールの低下など健康効果が高く注目されています。
16 (火)	ごはん		ビーフンスープ めだまやき ぶたどんのく	ぎゅうにゅう めだまやき ハム ぶたにく みそ	ごはん ビーフン ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん たまねぎ	592 25.4	733 29.3	キャベツの茎(くき)はどこにあるか分かりますか?実は、キャベツの芯(しん)と呼ばれる部分が茎なのです。茎の中には人間の血管のような管があり、水や養分を体全体に運んでいるのです。
17 (水)	ごはん		わかめスープ えびシューマイ (小1ケ、中2ケ) チャプチェ もものタルト	ぎゅうにゅう えびシューマイ わかめ とうふ ぎゅうにく	ごはん ごま マロニー さとう ごまあぶら もものタルト	にんじん ながねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく ピーマン	655 21.4	801 25.3	チャプチェは 韓国(かんこく) 料理です。水戻した春雨と細切りにした牛肉や野菜、きのこなどを甘辛く味付けした炒め物になります。給食では、春雨の代わりに煮くずれにくいマロニーを使用しました。ごはんに合うおかずですよ♪
18 (木)	ごはん		いんげんのみそしる ブリみそつけフライ ごまだれキャベツ あじつかけのり	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ブリみそつけフライ とりにく あじつかけのり	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	にんじん いんげん キャベツ きゅうり	637 24.0	801 28.6	活発に運動する子は、1時間に1ℓ以上も汗をかくこともあります。しかし、一度にたくさん水を飲んで体も吸収できる量には限界があります。のどがかわいたなと感じる前にコップ1杯をゆっくりと飲むことが大切です。また食事とすることで水分と塩分も補給できます。熱中症予防のためにも、朝ごはんを食べましょう。
19 (金)	むぎごはん		タコミート レタスサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいぼ ミート チーズ ヨーグルト	むぎごはん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ピーマン レタス トマト	652 28.4	804 33.2	1学期最後の給食ですね。給食がなくなると牛乳を飲まなくなる人が増えるようです。ジュース類よりも牛乳を飲んでカルシウムを取りましょう。そして元気に2学期をむかえましょう。* ごはん に タコミート と サラダ をのせて、 タコライス に してまぜながら食べましょう 。

8月

(給食回数5回)



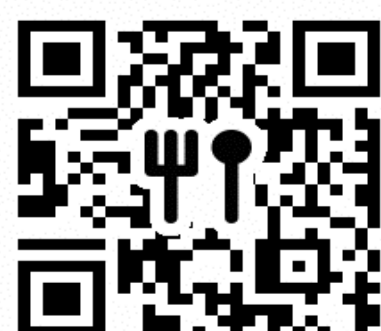
今年フランスのパリで、7月の下旬からオリンピック、8月下旬からパラリンピックが開催されます。それにちなんで、給食でも世界の料理をいくつか取り入れることにしました。また、今回は下田中の保健委員会のみなさんに、「食べてみたい世界の料理アンケート」を校内でしてもらいましたよ♪

26 (月)	むぎごはん		マーボーどうふ ナムル れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいぼ ミート とうふ	ごはん ごまあぶら ごま ドレッシング	にんじん ながねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ グリンピース こまつな もやし	621 26.5	771 31.3	2学期が始まりました。まだまだ、暑さは続きますが、水分と食事をしっかりとって夏バテを吹き飛ばしましょう。楽しい2学期になりますように♪
27 (火)	キャロットピラフ		スコッチブロス チキンパルメジャーノ マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう チキンパルメジャーノ ベーコン いんげんまめ	キャロットピラフ もちむぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	にんじん セロリ たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり コーン	617 22.2	735 26.0	スコッチブロスは イギリス 料理で野菜や豆、麦が入った具沢山のスープです。チキンパルメジャーノは オーストラリア の料理で、給食ではチキンカツにチーズ入りのトマトソースをかけています。下田中「食べてみたい世界の料理アンケート」でチキンパルメジャーノは2位、スコッチブロスは3位でした♪
28 (水)	ごはん		だてきのみそしる あじフリッター (小1ケ、中2ケ) チンジャオロースー	ぎゅうにゅう あじフリッター みそ たまご ぎゅうにく	ごはん あぶら かたくりこ さとう	にんじん ほうれんそう だてきみ (とうもろこし) ほししいたけ ピーマン パプリカ たけのこ にんにく しょうが ながねぎ	591 25.1	779 31.6	ピーマンは代表的な夏野菜の1つですね。苦手な人もいるかと思いますが、チンジャオロースーのように「肉といっしょに食べたら好きになった」という人も多い印象です。苦手な物も食べてみないと食べられるようになりません。ピーマンが苦手な人は、まずはお肉と一緒に食べてみましょう。
29 (木)	ごはん		そうへいじる チキンハンバーグ ツナとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう チキンハンバーグ ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ	ごはん さといも ドレッシング	にんじん ごぼう にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	628 24.4	786 28.9	僧兵汁(そうへいじる)は三重県の郷土料理です。いのしし肉やにんにく、季節の地元野菜をたくさん入れたみそ仕立ての汁物です。戦国時代に、武装した僧兵たちのスタミナ食として食べられたのが始まりとされています。給食では、いのしし肉は使えないので豚肉を使用しました。
30 (金)	むぎごはん		なつやすみカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん ゼリー しらたま	にんじん たまねぎ なす いんげん かぼちゃ にんにく しょうが みかん パイン もも	695 21.9	871 26.0	明日、8月31日は「野菜の日」です。今日は野菜の日にちなんで、夏野菜カレーにしました。夏野菜は苦手な人も多いと思いますが、カレーに入っていると食べやすいかも!?夏野菜の栄養がたっぷりのカレーを食べて暑さに負けないようにしましょう!♪

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●太字は県産品またはおいらせ町産の食材です*****
●スプーンがついている日はスプーンをもってきましょう*****



おいらせ町の給食は無料化事業を実施しており、町民の税金で賄われています。



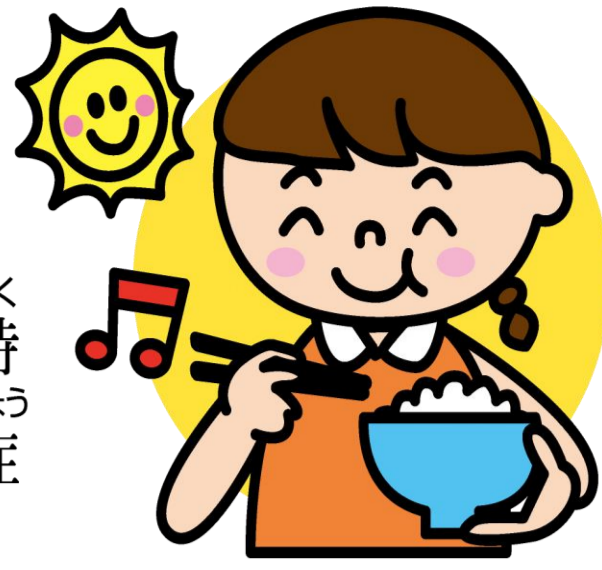
このQRコードを読み込むと献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます



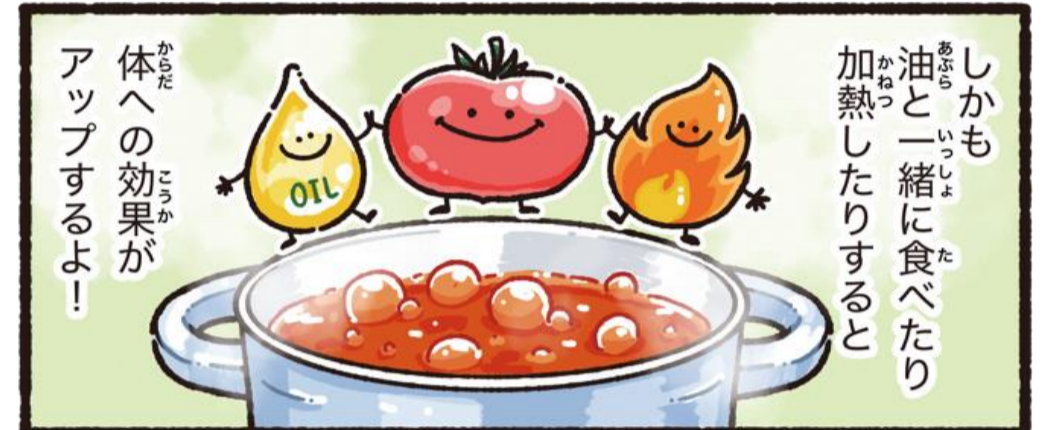
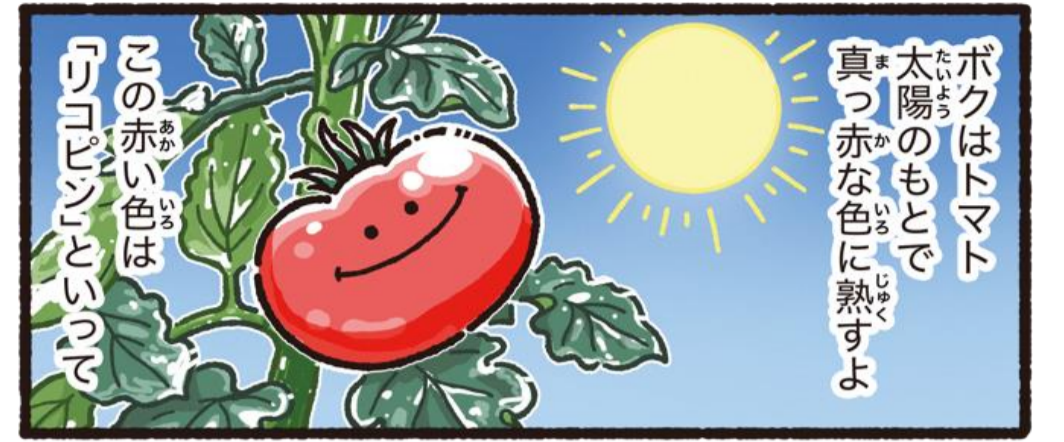
食べて元気に!

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、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・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



トマトの色



トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇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も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、じょうぶな骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れ、「カルシウムを貯金」をしましょう♪

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- 干しエビ

★ カルシウムビンゴに挑戦! ★

食べたものに○をつけてビンゴを目指しましょう! 1日でビンゴになった人はすごい!!

なっとう	きりぼし だいこん	わかめ
ひじき	ぎゅうにゅう	こまつな
ヨーグルト	とうふ	いわし

カルシウムがとれる

給食レシピ

給食にもよく出るメニュー! たっぴりのすりごまがポイントです♪酸味が苦手な人は、酢を少し控えめにしてみてくださいね。

はじめた日 月 日

おわった日 月 日

きゅうりのごま酢和え

- <分量> 4人分
- きゅうり: 1本
 - えのきだけ: 80g
 - 乾燥わかめ: 3g
 - すりごま: 15g
 - しょうゆ: 少々
 - 酢: 大さじ1.5
 - 砂糖: 小さじ2
 - 塩 (塩もみ用)

- きゅうりは小口切り
- えのきだけは石突きを切って2cm幅に切る
- わかめは水戻しをする
- ①きゅうりを塩もみする
- ②沸騰したお湯に、えのきだけを入れてゆで、水で冷やし水気をとる
- ③水戻ししたわかめの水気をとる
- ④○の調味料を合わせる
- ⑤合わせ調味料に、きゅうり、えのきだけ、わかめを和えて出来上がり

<5月の給食残食量>

1日に残るご飯 平均33.3kg (1人当たり 15.2g)

1日に残るおかず 平均94.0kg (1人当たり 39.2g) *汁や牛乳も含んだ量です