



# 7月分献立予定表



令和元年度

大嶺学校給食共同調理場

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う				献立ひとことメモ		
		おもにからだのもとになるしよくひん 魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	おもにエネルギーのもとになるしよくひん 穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g
1月	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					牛肉にはタンパク質や鉄分が多く含まれています。野菜と一緒に食べると、体に吸収されやすくなります。
	ぎゅうにく 牛肉のスタミナ炒め	ぎゅうにく・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・もやし・ほししいたけ	さとう	あぶら・ごま	
	かほちゃのみそ汁	とうふ・みそ		かほちゃ・にんじん・ねぎ	たまねぎ			600 22.1 1.9
	ぶどうゼリー					ゼリー		720 26.5 2.3
2火	コッペパン・ <small>けんさんあまなつ</small> 県産甘夏ジャム					パン・ジャム		「県産100%献立」です。中でも、たまねぎ、じゃがいも、しいたけは美祢市内で作られたものです。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	ミートボールのスープ煮	ミートボール・ベーコン		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ・れんこん	じゃがいも		599 22.1 2.7
ごまじゃこサラダ	かつおぶし	しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	719 26.5 3.2	
3水	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					キーマカレーはひき肉を使ったカレーです。モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味があります。
	キーマカレー	ぶたにく・ひよこまめ・レンズまめ		にんじん	たまねぎ・グリーンピース		あぶら	
	モロヘイヤスープ	とりにく		にんじん	もやし・きくらげ・とうもろこし			630 22.4 1.5
れいとう 冷凍みかん				みかん			756 26.9 1.8	
4木	コッペパン・りんごジャム					パン・ジャム		豚肉には夏バテを防ぐビタミンB群が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	ポークチャップ	ぶたにく		にんじん・ピーマン	たまねぎ・しめじ	かたくりこ	あぶら	608 24.6 2.0
やさい 野菜とウィンナーのスープ	ウィンナー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		730 29.5 2.4	
5金	えだまめ 枝豆ゆかりごはん				えだまめ	こめ・むぎ		7月7日の七夕の日にちなんだ七夕汁です。魚そうめんとオクラで天の川と星をあらわしています。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	あじの南蛮漬	あじ		にんじん	きゅうり・たまねぎ	さとう	あぶら	646 25.9 2.0
たなばたじる 七夕汁	うおそうめん・とりにく		にんじん・オクラ	だいこん			775 31.1 2.4	
8月	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					チンゲン菜は中国原産の野菜で、日本には約45年前に伝えられました。ビタミンAやC、カルシウムが多い野菜です。
	とりにく 鶏肉の照り焼き	とりにく						
	ちゅうか 中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごまあぶら	598 25.8 2.0
チンゲン菜のスープ	とうふ・ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たけのこ			718 31.0 2.4	
9火	コッペパン・チョコクリーム					パン・チョコクリーム		ツナは英語でまぐろのことです。水煮や缶詰に加工されています。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					
	わふう 和風ツナスパゲティ	ツナ・ベーコン		にんじん・いんげん	たまねぎ・しめじ	スパゲティ	あぶら	663 26.3 2.1
チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		オリーブあぶら	796 31.6 2.5	
10水	ごはん					こめ		「県産100%献立」です。はもは山口県の瀬戸内海沿岸で多くとれ、夏が旬の魚です。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳				あぶら	
	はものフライ	はものフライ						
	うめ 梅かつおあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ・きゅうり・うめ	さとう		592 22.7 1.4
とうふ 豆腐のすまし汁	とうふ	わかめ	ほうれんそう・にんじん・ねぎ	だいこん・しいたけ			710 27.2 1.7	
11木	とうにゅう 豆乳パン	とうにゅう				パン		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					すいかは水分やカリウムを多く含み、夏バテを予防する働きがあります。
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ・もやし		あぶら	
	とうもろこしのスープ	とりにく		にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも		613 21.8 2.1
すいか				すいか			736 26.2 2.5	

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ		
		おもにからだのもとになるしょくひん	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	おもにエネルギーのもとになるしょくひん			(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
		魚・肉・卵・大豆など 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
12 金	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ			沖縄県でよく食べられているゴーヤ、もずく、パイナップルを使った献立です。ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理です。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく・なまあげ・かつおぶし		ゴーヤ・にんじん	キャベツ・もやし		あぶら		
	もずくのみそ汁	あぶらあげ・みそ	もずく	にんじん・ねぎ	だいこん・たまねぎ・えのきだけ			602 23.1 1.7	
おきなわ 沖縄パインゼリー					ゼリー			722 27.7 2.0	
16 火	こくとう 黒糖パン					こくとうパン			ミネストローネとは、トマトを使ったイタリア料理で、具たくさんスープです。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	ミネストローネ	とりにく・だいす・しろいんげんまめ		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	マカロニ・じゃがいも			
	かい 海そうサラダ	ツナ	かいそう	にんじん	もやし・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら	646 22.2 2.3	
ちゅうがっこう 中学校のみ ゆずきゼリー					中学校のみゼリー			775 26.6 2.8	
17 水	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ			なすには体を冷やす効果があります。また紫色はナスニンという成分で、病気を予防する働きがあります。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	まーぼー 麻婆なす	ぶたにく・なまあげ・みそ		にんじん・いんげん	なす・たまねぎ・たけのこ	さとう・かたくりこ	あぶら	602 22.8 1.2	
大嶺中 なし	はるさめ 春雨スープ	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・もやし・きくらげ	はるさめ			
18 木	コッパン・いちごジャム					パン・ジャム			ほうれんそうは美祢市の特産物です。新鮮でおいしく、ビタミンやミネラルなどの栄養がたっぷりです。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	トンカツ	トンカツ					あぶら		
	ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう・にんじん	もやし・きゅうり	さとう	あぶら	618 24.7 2.1	
大嶺中 なし	とうふ 豆腐と野菜スープ	とうふ・ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ				
19 金	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ			夏が旬の野菜には、夏の暑さに負けないための栄養素が多く含まれています。しっかり食べましょう。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
	なつやさい 夏野菜のカレー	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ・なす	じゃがいも	あぶら		
大嶺中 なし	だいず 大豆とひじきのサラダ	だいず	ひじき	にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	あぶら	668 21.9 2.3	
	ゆずきゼリー					ゼリー			

○米・大豆・パン等学校給食で使用している山口県産食材は、「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、山口県などから一部助成を受けています。  
※材料の都合により、一部変更することがあります。

## 夏バテって何だろう？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性(まんせい)疲労(ひろう)”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。



## 夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

### しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

### のどがかわいたら 麦茶や牛乳を 飲もう！



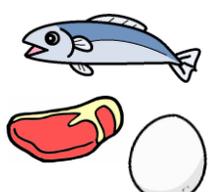
ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなります。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

### 色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりととりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油にのけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

### 卵・肉・魚などの たんぱく質を しっかりとろう！



暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまいたんぱく質と組み合わせて食事をとりましょう。

## みずみずしい 夏野菜 を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えて、病気に負けない体をつくれます。



☆8月6日(火) 夏休み親子料理教室☆  
夏休みに親子で料理教室に参加してみませんか？  
★主催：美祢市食生活改善推進協議会  
★会場：保健センター  
★テーマ：「手軽でおいしい！郷土料理」  
★対象：1年生から6年生までの親子  
詳しい内容や申込書は、後日配布します。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！