

令和5年度 7月 給食献立表

海田小学校

ひにち ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだをつくるもと になる(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
3 (月)	ごはん	ごはん			600 19.6 2.4	＜チャブチェ＞伝統的な韓国料理です。春雨の他にピーマン、人参、パプリカなどの色どりの豊かな野菜やきのこ、牛肉の細切りなど、さまざまな具材が入っている、甘辛い味つけの炒め物です。韓国語で「チャブ」は混ぜ合わせる、「チェ」はおかずという意味です。
	チャブチェ	ごまあぶら さとう はるさめ	ぶたにく	にんにく たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ		
	あげしゅうまい	あぶら	しゅうまい			
	トック	トック でんぶん	たまご	たまねぎ ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
4 (火)	ごもくうどん	うどん	かまぼこ	ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	535 24.1 2.3	＜すいかは果物？野菜？＞英語で「ウォーターメロン」というように、水分を多く含むので、体を冷やす働きがあり、夏場の熱中症予防や、熱を下げるのに効果がある食べものです。すいかは食品成分表では果物ですが、園芸の世界では野菜になります。
	ぎゅうにくわふうサラダ	あぶら さとう	ぎゅうにく	しょうが こんにゃく もやし にんじん きゅうり		
	すいか			すいか		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
5 (水)	ごはん	ごはん			625 27.6 2.3	＜雷汁＞水気を切った豆腐をくすしながらごま油で炒め、だし汁とねぎを加えて、みそやしょうゆで味をつけた汁物です。熱したごま油で豆腐を炒める時、バリバリと雷のような大きな音がすることから、雷汁といわれます。
	とりてん	でんぷらこ あぶら	とりにく	しょうが		
	きゅうりのうめふうみ	さとう		きゅうり ねりうめ		
	かみなりじる	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
6 (木)	バターパン	バターパン			576 24.0 2.3	＜フレンチサラダとは？＞給食でもよく出るサラダです。酢と油と塩こしょうを混ぜて作るフレンチドレッシングで味をつけるので、フレンチサラダといわれます。給食では酸っぱさをおさえて食べやすくするために、砂糖も入っています。
	ポークビーンズ	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース		
	フレンチサラダ	さとう あぶら	チーズ	きゅうり キャベツ にんじん レモンかじゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7 (金)	ごはん	ごはん			597 22.1 2.1	＜とうもろこし＞生のとうもろこしを蒸して味わえるのは、6月から9月の旬の時期だけです。今日は調理員さんが約90本のとうもろこしの皮をむき、硬い生のとうもろこしを、食べやすい大きさに切って蒸してくれました。今が旬のとうもろこし、甘くておいしいですよ。
	さかなのなつやさい あんかけ	でんぶん あぶら さとう	あじ	たまねぎ ピーマン パプリカ		
	オクラいりしるビーフン	ビーフン		にんじん しめじ たまねぎ オクラ		
	スイートコーン			とうもろこし		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
10 (月)	わふうタコライス	ごはん あぶら さとう	ぎゅうミンチ ぶたミンチ パーコン	にんじん たまねぎ ピーマン	591 21.8 2.2	＜タコライス＞沖縄県の名物料理です。炒めたひき肉やチーズ、レタスなどをごはんのにのせ、トマトと唐辛子などで作った辛いサルサソースをかけ、かき混ぜて食べます。今日は和風タコライスなので、チーズやサルサソースは入れずに、味つけもしょうゆやみりんなどを使って和風の味にしています。
	もずくじる		もずく	えのきたけ たまねぎ ねぎ		
	れいとうパン			れいとうパン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
11 (火)	キムチラーメン	ちゅうかさば あぶら	ぶたにく あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ キムチ にら	573 23.2 2.4	＜キムチ＞キムチは白菜やきゅうりなどの野菜と塩、唐辛子、魚介の塩から、にんにくなどを一緒に漬けた漬物です。さまざまな具材を使ったキムチがあり、その数は200種類以上あるといわれています。キムチラーメンは初めてのメニューですね。白菜のキムチが入っていますが、煮ているので辛さもおさえられ、食べやすいと思います。
	もやしとささみの ちゅうかあえ	ごまあぶら さとう ごま	わかめ とりささみ	きゅうり にんじん もやし		
	ミニトマト			ミニトマト		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
12 (水)	ごはん	ごはん			563 21.9 2.2	＜冬瓜＞漢字で「冬の瓜」と書いて「とうがん」と呼びますが、夏が旬の野菜です。日本では汁に入れたり、煮てあんかけ料理にしたりしますが、台湾では砂糖と一緒に煮た冬瓜をしぼり、冬瓜ジュースとして飲むこともあるそうです。
	ぶたにくのしょうがやき	さとう	ぶたにく	しょうが		
	ごまキャベツ	くろごま		キャベツ にんじん もやし		
	とうがんじる		とりにく	にんじん とうがん たまねぎ しめじ ねぎ		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13 (木)	コッペパン	コッペパン			574 26.7 2.4	＜アヒージョとは？＞アヒージョは「にんにく風味」という意味のスペイン語です。今日の鶏肉のアヒージョ風味は、すりおろしたにんにくに、オリーブオイルとハーブ塩、しょうゆを混ぜ合わせてタレを作り、そのタレに鶏肉を漬けて入れて味をなじませ、オーブンで焼きました。ちょっと変わった鶏肉の料理ですが、お味はいかがですか？
	とりにくのアヒージョふう	オリーブあぶら	とりにく	にんにく		
	コールスロー	オリーブあぶら さとう		きゅうり キャベツ にんじん		
	ミネストローネ	あぶら さとう マカロニ	ウインナー	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム スズキニ パセリ		
	ぎゅうにゅう					
14 (金)	ごはん	ごはん			589 23.2 2.2	＜夏バテに気をつけよう＞暑い日には冷たいものが食べたくなりますね。でも、のどごしのよい麺類や冷たいサラダばかり食べていると栄養のバランスがくずれ、夏バテになってしまいます。肉や魚などの、たんぱく質を多く含むおかずもしっかり食べるようにしましょう。
	まさごあげ	でんぶん あぶら	しぼりとうふ ツナ ちりめん ひじき	たまねぎ にんじん		
	さわやかあえ	ごま さとう		きゅうり にんじん もやし なつみかん		
	なすのみそしる		あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ なす ねぎ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

ひち ょうび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだをつくるもと になる(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
18 (火)	ミートスパゲティ	ソフトめん あぶら でんぷん	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト	631 21.9 2.3	<おから>今日のレモンドーナツには、おからが入っています。おからは「うのはな」ともいわれます。食物繊維を多くふくんでいるので、おなかのそうじをしてくれます。給食で使うおからは、その日の朝、できたてのものを豆腐屋さんが持ってきてくれます。
	キャベツとコーンのサラダ	あぶら さとう		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし		
	レモンドーナツ	レモンマーマレード ホットケーキミックス あぶら	おから とうにゅう	レモンかじゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
19 (水)	あなごめし	アルファーカーマイ アルファーカーモチ	あなご		563 26.8 2.4	<あなご>夏が旬です。瀬戸内海でとれるあなごは「地あなご」と呼ばれ、体長約30cmの小型です。ばら寿司、天ぷら、酢の物などいろいろな料理に使われますが、中でも有名な料理は、宮島周辺のあなごを使って作る「あなごめし」です。
	ごまじゃこあえ	ごま さとう	ちりめん	きゅうり キャベツ にんじん		
	かきたまじる	でんぷん	かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ		
	れいとうみかん			れいとうみかん		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 (木)	なつやさいカレーライス	ごはん あぶら カレールー	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ なす	654 18.6 2.3	<夏野菜カレーライス>なす・かぼちゃ・トマトなど、夏が旬の野菜がたくさん入った栄養満点のカレーです。夏野菜には夏に必要な栄養のビタミン類と水分がたっぷりふくまれおり、体にこもった熱を外に出してクールダウンしてくれます。夏野菜を食べ、夏休みを元気に過ごしましょう。
	ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし レモンかじゅう		
	フルーツポンチ	さとう ナタデココ		レモンかじゅう みかん もも パイ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

令和5年度 8月 給食献立表 海田小学校

ひち ょうび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだをつくるもと になる(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
31 (木)	こくとうパン	こくとうパン			598 27.0 2.3	今日から給食が始まります。長い夏休みの間、規則正しい生活をして、決まった時間にごはんをしっかり食べていましたか？2学期が始まったので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体のリズムをもどしていきましょう。
	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト	にんにく		
	フレンチサラダ	さとう あぶら	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう とうもろこし		
	かぼちゃスープ	あぶら	ベーコン	セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			

☆☆朝ごはん川柳・ベジ食べる朝ごはんレシピを募集します☆☆

子どもたちの健やかな成長のためには、とりわけ朝ごはんをしっかり食べることが大切です。海田町栄養士部会では、「朝ごはん」の大切さについて考え、毎日食べること、内容を充実させていくことに取り組んでいきたいと考えています。その取り組みとして、朝ごはん川柳と、野菜を使った「ベジ食べる朝ごはんレシピ」を募集をします。親子で朝食について考える、よい機会になればと思います。たくさんのご応募をお待ちしています。

【募集期間】 朝ごはん川柳 : 7月3日(月)～7月14日(金)
ベジ食べる朝ごはんレシピ : 7月18日(火)～9月1日(金)

※応募用紙は、応募期間の始まる前日に配布します。

教育長賞に選ばれると、副賞がもらえますよ！



もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。楽しい予定もたくさんあると思います。夏を元気に過ごすポイントを参考に、楽しい夏休みにしましょう。

夏の食事のポイントハカ条

な

生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ

冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や

おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す

酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み

栄養のはたらきの緑のグループの食べ物(とくに野菜)をたっぷりとりましょう。

の

飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく

食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ

時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。