

令和6年度 7月 給食献立表

海田小学校

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

ひにち ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ	
		(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう			
1 (月)	こがたこくとうパン	こくとうパン				549	★カルちゃんサラダ カルシウムがしっかりとれる サラダです。ちりめん、 ひじき、小松菜には、カル シウムがたくさん含まれて います。ひじきは、食べや すいようにしょうゆで煮て 下味をつけています。	
	ひろしまなのスパゲティ	スパゲティ あぶら	ぎゅうにく ベーコン	ひろしまなづけ たまねぎ にんじん しめじ にんにく	しお こしょう コンソメ うすくちしょうゆ	23.3		
	カルちゃんサラダ	ごま ノンエックマヨネーズ	ツナ ちりめん ひじき	こまつな キャベツ にんじん	しょうゆ	1.9		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2 (火)	ごはん	ごはん				574	★ビタミンB1 ごはんやパンなどの炭水化 物をエネルギーにかえるの をたすけたり、疲れをとつ たりする栄養素です。豚 肉、大豆製品などに多く含 まれます。	
	マーボー豆腐	あぶら でんぷん さとう	とうふ ぶたミンチ みそ あかみそ	にんじん たまねぎ いら にんにく しょうが	しょうゆ みりん ちゅうかスープのもと トウパンジャン	24.3		
	ちゅうかふうあえもの	さとう ごまあぶら	きんしたまご	チンゲンサイ にんじん りよくとうもやし	しょうゆ	1.5		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
3 (水)	ぶたどん	ごはん あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん いとこんにやく	さけ しょうゆ みりん	668	★城山煮 城山は、呉市郷原町にあり ます。その地域で昔からよ くとれている山の幸「大 豆」と瀬戸内海でとれる海 の幸「いりこ」をあまがら く調理した郷土料理です。	
	じょうやまに	ごま でんぷん さとう あぶら	だいず かえりいりこ		みりん しょうゆ	29.9		
	れいとうみかん			れいとうみかん		1.4		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
4 (木)	コッペパン	コッペパン					★えだまめ 大豆の子どもです。枝のさ やに入った実を食べること からこの名前がつけまし た。体に疲れがたまらない ようにしてくれます。	
	とりにくのからあげ	こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく	おろしにんにく おろししょうが	しお こしょう さけ	606		
	グリーンポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	25.7		
	ABCスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ	コンソメ しお こしょう とりがらスープ	2.1		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 (金)	あなごめし	アルファかまい あぶら	てりやきあなご	ごぼう ほししいたけ	みりん しょうゆ にほし(だし)	518	★あなご 瀬戸内海でとれるあなご は、「地あなご」とよば れ、体長約30センチの小 型です。ばら寿司、てんぷ ら、酢の物などいろいろな 料理に使われます。	
	ぎゅうにくサラダ	あぶら さとう	ぎゅうにく	にんじん もやし きゅうり しょうが こんにやく	しょうゆ す	22.5		
	たなばたじる	ビーフン	たなばたきゅうしょく		にんじん たまねぎ しめじ オクラ	しお しょうゆ みりん さけ にほし(だし)		2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
8 (月)	やさいたっぷりカレー	ごはん あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ピーマン なす かぼちゃ トマト(かん) にんにく しょうが	ウスターソース しょうゆ しお チャツネ カレーこ とんこつスープのもと	623	★夏野菜 水分がたっぷりと含まれて います。また汗をかくことで 不足しがちなミネラルや、 体の調子をととのえてくれ るビタミンもたっぷりと含 まれています。	
	フルーツポンチ	ナタデココ さとう		みかん(かん) パイン(かん) レモンかじゅう	しろワイン	17.7		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			1.5		
9 (火)	ごはん	ごはん					★雷汁 水気を切った豆腐をくずし ながらごま油で炒め、だし 汁を加えて調味した汁物で す。熱した油で豆腐を炒め るとき、バリバリと雷のよ うな大きな音がすることか らその名前がつけました。	
	とりにくのてりやき	さとう	とりにく		しょうゆ みりん さけ	602		
	レモンあえ	さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	しょうゆ	26.8		
	かみなりじる	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにやく	にほし(だし)	1.8		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10 (水)	ごはん	ごはん					★いわし 日本でよく食べられている のが「マイワシ」です。旬 は6月～10月頃です。い わしには、血液の流れを良 くしたり、脳の働きをよく したりするDHA、EPA が多く含まれています。	
	いわしのかばやきふう	でんぷん さとう あぶら	いわし		しょうゆ みりん さけ	639		
	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ	25.0		
	きりほしだいこんに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	きりほしだいこん たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにやく	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ みりん にほし(だし)	2.0		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (木)	バターパン	バターパン				602	★ポークビーンズ ビタミンB1が多い豚肉、 大豆を使っています。ビタ ミンB1は、にんにく、玉 ねぎ、にらなどといっしょ にとると吸収がよくなりま す。	
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト(かん) にんにく	しお こしょう コンソメ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース とんこつスープのもと うすくちしょうゆ	26.9		
	こまつなとハムのサラダ	さとう あぶら	ハム	こまつな キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	す しお こしょう	2.4		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12 (金)	やきめし	アルファかまい あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン しろねぎ	とんこつスープのもと さけ しょうゆ しお ウスターソース こしょう	538	★もやし 軸が太い緑豆もやし、細く て長いブラックマッペもや し、豆がついている大豆も やしなどがあります。給食 では、献立によって使いわ けています。	
	いかのてんぷら	こむぎこ あぶら	いか		しお	27.6		
	もやしとささみの ちゅうかあえ	すりごま さとう ごまあぶら	とりささみ わかめ	きゅうり にんじん りよくとうもやし	しょうゆ しお	1.9		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

ひち ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
		(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう		
16 (火)	ソフトめんミートソース	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ パター	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト(かん) しょうが にんにく	ケチャップ トマトピューレ コンソメ ウスターソース しお こしょう	614	★トマトの酸味 トマトには、酸味(すっぱさ)があります。この酸味のもとクエン酸です。クエン酸には、疲れをとったり、食欲を増したりする働きがあります。
	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 とうもろこし レモンかじゅう	す しお こしょう	25.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2.2	
17 (水)	ごはん	ごはん					★きゅうり 約95%が水分でできており、体を冷やす働きがあります。また、汗とともに失われるカリウムを多く含んでいます。カリウムは、とりすぎたナトリウム(塩分)を排出してくれます。
	ホキのココロあげ	でんぷん あぶら	ホキ	おろししょうが	しょうゆ しお さけ	632	
	もやしのごますあえ	ごま さとう	ちりめん	にんじん きゅうり りよくとうもやし	しお す うすくちしょうゆ	28.0	
	やさいのみそそばろに	じゃがいも あぶら さとう	とりミンチ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	さけ しょうゆ にぼし(だし)	1.8	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18 (木)	セルフドック	コッパン さとう でんぷん	ウインナー	キャベツ	ケチャップ ウスターソース	630	★香辛料 しょうがやにんにく、しそなどの香味野菜やカレー粉、豆板醤などの香辛料は、食欲を増す効果があります。料理にじょうずに使いましょう。
	カレーポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく	カレーこ しお うすくちしょうゆ とりからスープ	24.0	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			2.7	
19 (金)	ブルコギのつけごはん	ごはん ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく	しお こしょう しょうゆ さけ みりん コチュジャン	611	★すいか 豊富な水分の他にカリウムやマグネシウムなどのミネラル、糖分なども含まれています。暑い時期にすいかを食べることで脱水症・熱中症予防になります。
	こまつなのちゅうかスープ	あぶら	とりにく とうふ	こまつな にんじん ほししいたけ	さけ うすくちしょうゆ しお こしょう ちゅうかスープのもと とりからスープ	26.1	
	すいか			すいか		1.5	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

よくかんで食べるたべもの(7・8月) ・こんにゃく ・いか ・カンパン

## 令和6年度 8月 給食献立表



	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) えんぶん(g)	ひとくちメモ
		(き) エネルギーになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう		
30 (金)	ポークカレーライス	ごはん じゃがいも あぶら パター こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ケチャップ しお ウスターソース チャツネ おこのみソース カレーこ とんこつスープのもと	680	★乾パン(カンパン) 保存や携帯に便利のように固く焼いた「ビスケット状の小形パン」です。水分が非常に少なく、貯蔵性に優れているため非常食として使われます。調理が不要で腹持ちがよいので、必要なカロリーを簡単に補うことができます。
	カンパン	カンパン				20.5	
	みかんゼリー	みかんゼリー				1.6	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

9月1日は、防災(ぼうさい)の日です。

## 防災の日

8月30日の給食は、「防災の日」に合わせた献立です。

9月1日は「防災の日」です。1923年(大正12年)9月1日、東京都を中心に大きな地震が発生し、大変な被害がありました。この震災を教訓として、一人ひとりの防災対策の重要性を広く理解してもらうため、制定されました。防災の日は、災害が起こったとき、できるだけ被害をなくす工夫や災害に対する心構えなどを考え、活動する日です。いつ起こるかかわからない災害への対策は、日ごろの備えがとても大切です。災害がおこったとき、どう行動するのか、備蓄をどうするのかなどあらためて考えてみましょう。

## あさごはんについてかんがえよう!

今年度も海田町内の小・中学校では、「朝ごはん」の大切さについて考え、毎日食べることで、内容を充実させていくことに取り組んでいきます。その取組として、朝ごはん川柳、野菜を使った朝ごはんメニューの募集をします。

たくさんのご応募をおまちしています。詳しくは、募集案内をごらんください。



## 夏をげんきにすごそう!

暑くなると食欲がなくなったり、体がだるくなったり、疲れやすくなったりするなど「夏バテ」とよばれる症状が出やすくなります。食生活に気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょう。

### 3食きちんと食べよう

のどごしのよいめんや冷たくあっさりしたもののばかり食べていると、たんぱく質やビタミンといった栄養素が不足して「夏バテ」の原因になります。1日3回の食事をバランスよく、きちんととりましょう。また3食きちんと食べることで生活リズムも整います。



### 冷たいもののとりすぎに注意しよう

冷たい飲み物やアイスクリームなどの冷たい食べ物ばかり食べているとおなか冷えて胃腸の調子が悪くなります。その結果、食欲がなくなり、夏バテの原因になります。

### こまめな水分補給を心がけよう

人間の体重の約60%が水分です。汗をたくさんかく夏は、意識して水分の補給をしましょう。飲み物だけが水分補給ではありません。水分の多い夏野菜、ごはん、汁物なども食事によろしく取り入れて食べ物からも水分を補給しましょう。

