令和５年7月献立表

下松市立中学校給食センター

★7月の給食目標･･･夏を元気に過ごす食事をしよう

体と食を考える日
１学期のテーマ「カルシウム」

日曜	ひとくちメモ	番号	献　立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	牛乳	エネルギー kcal 給食中止
				1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】			
3 (月)	暑さがだんだんと厳しくなってきました。暑さに負けないためには、バランスの良い食事を３食きちんと食べることが大切です。しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。 **食事マナーの日**		カレーライス（パセリライス）			パセリ	にんにく	米	マーガリン（乳なし）	塩		
			（カレーライスの具）	鶏肉、ひよこまめ		にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレールウ（小麦・大豆） ウスターソース		
			ポテトとお米のささみカツ	鶏肉、だいず				じゃがいも、米粉 でん粉、砂糖	油	塩、香辛料		
			ゆで野菜				キャベツ、えだまめ		塩			
		1	冷凍ピーチ				もも	砂糖				① 906
		2	冷凍みかん				みかん					② 908
4 (火)	**夏バテ予防メニュー** 豚肉に含まれるビタミンB_1は、体の中でエネルギーを作り出すときに使われる栄養素で、疲労回復に効果があります。しっかり食べて、夏バテを予防しましょう。		麦ごはん					米、麦				
			豚肉のしょうが炒め	豚肉		ねぎ	たまねぎ、しょうが	砂糖	油	みりん、しょうゆ		
			海藻の炒め物	まぐろ水煮	しらす干し わかめ		とうもろこし、キャベツ		油	しょうゆ、みりん		
			かき卵汁	豆腐、卵		こまつな	干ししいたけ、たまねぎ	でん粉		削り節（さば・いわし） しょうゆ、みりん、塩		
		1	冷凍パイン				パインアップル	砂糖				① 758
		2	冷凍りんご				りんご	砂糖				② 760
5 (水)	セレクト２の「さけ」にアレルギーがある人は、セレクト１を選びましょう。 **魚介アレルギー**		麦ごはん					米、麦				
		1	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			小麦粉、でん粉 砂糖	油	塩、しょうゆ		① 747
		2	鮭キャベツカツ	さけ			キャベツ、たまねぎ	パン粉、でん粉 小麦粉	油	塩、香辛料 かつおエキス		② 794
			小松菜とたくあんの炒め物			こまつな、にんじん	もやし、たくあん		油	みりん、しょうゆ		
			（たくあん）				だいこん	砂糖		塩、酢、梅酢		**久保中 2年弁当日**
			かぼちゃのみそ汁	生揚げ、油揚げ みそ		かぼちゃ、にんじん ねぎ	たまねぎ、えのきたけ、ごぼう			だしいりこ		
			やさいふりかけ	かつお削り節		広島菜、京菜、大根葉 かぼちゃ、にんじん、しそ		砂糖	油	塩、みりん 昆布エキス		
6 (木)	**体と食を考える日** **〈カルシウムをしっかりとろう〉** デザートのはちみつレモン豆乳パンナコッタには、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムの大切さを考えながら、いただきましょう。		ごはん					米				
		1	キャベツ入りつくね	鶏肉、かつお節			キャベツ、さやえんどう しょうが	でん粉、砂糖	ラード	塩、香辛料		① 818
		2	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖、でん粉		塩、しょうゆ、みりん		② 847
			もやしのレモンじょうゆ炒め			にんじん、こまつな	もやし、レモン	砂糖	油	酒、しょうゆ、和風だし		
			鶏じゃが	鶏肉		にんじん	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、こんにゃく 砂糖		和風だし、しょうゆ みりん		
			はちみつレモン豆乳パンナコッタ		豆乳クリーム		レモン、りんご	砂糖、水あめ でん粉、はちみつ	油	塩		**久保中 2年弁当日**
7 (金)	**七夕献立** 七夕にちなんだ献立です。七夕汁には、天の川にみたてたビーフン、星にみたてたおくらが入っています。七夕デザートは色がとてもきれいです。七夕を感じながら、いただきましょう。		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉				
			星のコロッケ	鶏肉、豚肉			たまねぎ	じゃがいも、砂糖 パン粉（大豆） 小麦粉、でん粉 水あめ	油、ラード	塩、香辛料		
		1	ほうれん草とナッツのソテー	まぐろ水煮		ほうれんそう、にんじん	キャベツ	油	アーモンド	塩、こしょう、コンソメ		① 863
		2	切干しだいこんとひじきのソテー	ベーコン	ひじき	こまつな、にんじん	切干しだいこん	油		塩、こしょう コンソメ		② 861
			七夕汁	鶏肉		にんじん	たまねぎ、もやし えのきたけ、おくら	ビーフン		コンソメ、塩 こしょう		
			七夕デザート	豆乳	寒天		なつみかん、メロン	水あめ、砂糖、でん粉				**久保中 3年弁当日**
10 (月)	**ベトナム料理** フォーガーに入っている「フォー」は、ベトナムでよく食べられている平たい麺です。「フォー」は米から作られていて、もちっとした食感が特徴です。		ごはん					米				**下松中3年弁当日 久保中1年弁当日 末武中1年弁当日**
			しゅうまい（２個）	豚肉、鶏肉、みそ だいず粉			たまねぎ、しょうが	パン粉、でん粉、砂糖 粉あめ、水あめ、小麦粉	ラード	しょうゆ、塩、 香辛料、みりん		
			にらとたけのこの炒め物			にら	たけのこ、きくらげ しょうが		油	オイスターソース、酒 塩、こしょう		
			フォーガー	鶏肉		チンゲンサイ、ねぎ	たまねぎ、もやし	フォー		塩、しょうゆ 中華だし		
			（フォー）					米、でん粉				
		1	冷凍パイン				パインアップル	砂糖				① 724
		2	冷凍マンゴー				マンゴー					② 719
11 (火)	**まごわやさしい給食の日** 小中連携献立として、「わが家の野菜レシピ」からツナツナだいコーンをいれています。家庭でも簡単に作ることができます。 **わが家の野菜レシピ**		麦ごはん					米、麦				**下松中2年弁当日 久保中2年弁当日 末武中2年弁当日**
			豚ひじき	豚肉、みそ	ひじき、みそ	ねぎ	しょうが、にんにく	砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、酒		
			ツナツナだいコーン	まぐろ水煮		ねぎ	だいこん、とうもろこし	砂糖		しょうゆ、みりん 和風だし		
			けんちん汁	生揚げ、油揚げ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、干ししいたけ	さといも		しょうゆ、酒 みりん、塩 削り節（さば・いわし）		
		1	日向夏ゼリー				ひゅうがなつ	でん粉				① 759
		2	ソーダフロート風ゼリー	豆乳、ゼラチン	寒天			砂糖、水あめ でん粉				② 771

７月７日は「七夕献立」です

７月７日は七夕です。この日は、年に１度だけ天で会える「織姫」と「彦星」の伝説にあやかり、天（あま）の川（がわ）や、織姫のつむぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる習わしがあります。

７日（金）の献立は、七夕をイメージした「星のコロッケ」があります。また、そうめんのかわりに、のびにくいビーフンを使った「七夕汁」があります。汁の中には、切り口が星の形をしているおくらが入っています。さらに、デザートにはゼリーがあります。楽しみにしていてくださいね。

夏野菜をたくさん食べよう

今月の給食には、夏が旬の食材がたくさん登場します。夏が旬の野菜は、水分やカリウムを多く含み、熱い体を冷やす効果があります。家庭でも積極的に食べましょう。

トマト　きゅうり　なす　オクラ　ピーマン

日曜	ひとくちメモ	番号	献　　立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	牛乳	エネルギー kcal 給食中止
				1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】			
12 (水)	今日の給食は韓国料理です。韓国風肉じゃがは、調味料にごま油とコチュジャンを使っています。ごま油を使うと、香りが良くなり食欲をそそります。コチュジャンはピリ辛でご飯がすすみます。		ごはん					米				
			チヂミ	いか		にんじん、ねぎ	たまねぎ	小麦粉、もち米粉	油	塩、魚介エキス		
			大豆もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	切干しだいこん、だいずもやし 味付メンマ、しょうが、にんにく	砂糖	油	しょうゆ、みりん		末武中3年 弁当日
			（味付メンマ）				メンマ	砂糖		しょうゆ、塩		
			韓国風肉じゃが	豚肉、ちくわ		にんじん、ねぎ	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、砂糖	ごま、ごま油	コチュジャン しょうゆ、酒		
		1	冷凍みかん				みかん					① 821
		2	みかんゼリー				みかん	砂糖				② 830
13 (木)	**体と食を考える日** **〈カルシウムを しっかりとろう〉** なすは夏が旬の野菜です。今日のなすは下松市産です。旬の食材は栄養価が高く、味もおいしいです。		麦ごはん					米、麦				
		1	ぎょうざ（2個）	豚肉、鶏肉 だいず粉		にら	キャベツ、たまねぎ しょうが	でん粉、砂糖 小麦粉	油、ラード	しょうゆ、塩 香辛料、酢		① 797
		2	揚げ春巻き	鶏肉		にんじん	たまねぎ、キャベツ もやし、たけのこ	小麦粉、はるさめ、砂糖 粉あめ、でん粉	油（ごま・大豆） ショートニング	しょうゆ、塩、香辛料		② 911
			チンゲンサイの中華炒め	ベーコン		チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、きくらげ		油	オイスターソース しょうゆ、酒 中華だし		下松中1年 弁当日 末武中 なし
			マーボーなす	豆腐、豚肉、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、なす、干ししいたけ しょうが、にんにく	砂糖、でん粉	油	トウバンジャン、酒 しょうゆ、中華だし		
14 (金)	みなさんは、家庭で豆を食べる機会は多いですか。豆には、たんぱく質やビタミン、無機質がバランスよく含まれています。今日のミルクスープには、だいず、ひよこまめが入っています。味わっていただきましょう。		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉				
		1	トマトグラタン	おから		パプリカ にんじん、トマト	たまねぎ、なす、にんにく りんご	じゃがいも、砂糖 でん粉、米粉 水あめ	ショートニング 油	しょうゆ、塩、香辛料		① 932
		2	チキンナゲット（2個）	鶏肉			にんにく	コーンスターチ パン粉、小麦粉 コーングリッツ でん粉	ラード、油	しょうゆ、塩 チキンスープ、香辛料		② 901
			根菜のマヨネーズソテー	まぐろ水煮		にんじん	ごぼう、れんこん	砂糖	油 マヨネーズ（卵なし）	コンソメ、こしょう		
			ミルクスープ	ベーコン、だいず ひよこまめ	チーズ、牛乳	にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ エリンギ	じゃがいも		ホワイトソース(乳・小麦・大豆) コンソメ、塩、こしょう		
			いちごジャム				いちご	砂糖、水あめ				下松中なし
18 (火)	**地場産給食の日** 下松市産や山口県産の食材には、★がついています。食材の命や、生産者の方、食材に携わる方に感謝して、いいただきましょう。		ふわふわ丼（ごはん）					★米				下松中なし 末武中なし
			（ふわふわ丼の具）	★鶏肉、★豆腐 ★卵		★にんじん、★ねぎ	★たまねぎ、★干ししいたけ	砂糖、★米粉		みりん、しょうゆ 削り節（さば・いわし）		
		1	県産あじのゆず吉ソースあえ	★あじ			★ゆず吉	でん粉、砂糖	油	しょうゆ、酢		① 793
		2	県産小いわしのゆず吉ソースあえ	★いわし			★ゆず吉	でん粉、砂糖	油	しょうゆ、酢		② 813
			もやしとほうれん草の炒め物			★ほうれんそう ★にんじん	★もやし		油	和風だし、塩 こしょう		

◆７月のセレクトについて◆
QRコードを読み取り、６月１日（木）１０時までに提出してください。

＜野菜をたくさん食べよう＞

＊都合により、献立を変更することがあります。
【お知らせ】給食費の引き落とし日（納期限）は７月３１日（月）です。

わが家の野菜レシピ(令和3年度応募より)

下松市子どもの食育推進ネットワーク委員会主催の「わが家の野菜レシピ」令和3年度応募作品（応募対象：市内幼稚園・保育園・小学校5年・中学校1年）から給食に活用した料理です。各ご家庭でも、野菜料理をもりもり食べられる料理として参考にしてみてください。レシピは、『下松市ホームページ「組織から探す」→健康福祉部 健康増進課→下松市の食育推進について』で検索できます。

ツナツナだいコーン【7月11日（火）実施】

＜５人分＞
- 大根　900ｇ
- ねぎ　3g
- ツナ缶　3缶
- コーン缶　1缶
- A
  - 水　300ｃｃ
  - しょうゆ　大さじ3
  - みりん　大さじ3
  - めんつゆ（３倍濃縮）　大さじ3
  - 砂糖　小さじ6

＜作り方＞
①大根の皮をむき、３～４㎜のいちょう切りにする。
②ねぎは、小口切りにする。
③耐熱容器にツナ缶、大根、コーン缶とAを入れて、ざっくりかき混ぜる。
④③にふんわりラップをかぶせて、電子レンジで600ｗ５分加熱する。
⑤5分後、下から上にかき出すように混ぜる。
⑥再度、電子レンジで600ｗ４分加熱する。
⑦お皿に盛り付けて、ねぎを散らして完成。

こまめに水分補給をしよう

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていない時期は、健康な人でも熱中症になりやすいので、注意が必要です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、こまめに水分補給をしましょう。

のどが渇いていなくても、水分補給をしよう！

朝起きた時、夜寝る前、入浴の前後など、コップ１杯程度の水やお茶を飲むように心がけましょう。気づかない間に汗をかいていることがあります。のどが渇いたと感じる前に、水分補給することが大切です。

汗をたくさんかいたときは、塩分補給も忘れずに！

スポーツドリンクや、塩あめ、梅干しなどで、塩分補給も心がけましょう。ただし、スポーツドリンクや炭酸飲料の飲みすぎは、肥満や虫歯の原因になります。量を考えて、適度に飲みましょう。