

# 7月給食だより

## 今月のテーマ…暑さに負けない食事をしよう



| 曜日      | 月                                  | 火                                     | 水   | 木  | 金                                    |
|---------|------------------------------------|---------------------------------------|---|--|--------------------------------------|
|         | 1日                                 | 2日                                    | 3日 すいか  | 4日   | 5日 ☆七夕献立                             |
| 献立と配膳の図 | パンサンスー<br>ひじき鮭ふりかけ<br>ごはん 夏野菜のそぼろ煮 | いかとズッキーニのソテー<br>パン マカロニ グラタン風         | 魚とポテトのチリソース<br>ごはん 肉団子のスープ  | ラタトゥイユ<br>オムレツ<br>パン じゃがいも                   | あさり入りひじき煮<br>カレーチキンカツ<br>ごはん そうめん汁   |
| あかの食品   | きゅうりゅう ひじき さけ あつあげ ぶたにく            | きゅうりゅう いか とりにく チーズ                    | きゅうりゅう ホキ とりにく  | きゅうりゅう たまご ベーコン ウインナー                        | きゅうりゅう ひじき あさり とうろ かつほこ とりにく         |
| きいろの食品  | こめ ごま はるさめ さとう あぶら でんぶ             | パン マカロニ じゃがいも パター ルウ                  | こめ じゃがいも でんぶ あぶら さとう はるさめ   | パン さとう あぶら じゃがいも                             | こめ あぶら さとう パンこ そうめん ゼリー              |
| みどりの食品  | もやし キャベツ にんじん きゅうり とうがん            | ズッキーニ にんじん キャベツ エリンギ たまねぎ             | にんじん いんげん ねぎ しょうが すいか   | かぼちゃ なす トマト たまねぎ しめじ                         | いんげん こんにやく                           |
| 栄養価     | 565kcal 22.1g                      | 582kcal 24.3g                         | 612kcal 23g   | 564kcal 23.4g                                | 651kcal 24.5g                        |
|         | 8日                                 | 9日                                    | 10日   | 11日  | 12日                                  |
| 献立と配膳の図 | ゆかり漬け<br>さばのソース煮<br>ごはん なすのみそ汁     | 手作りかぼちゃドーナツ<br>鉄骨ナムル<br>ごはん キムチ       | たくあんのおかか和え<br>いかのオニオンソース<br>ごはん 夏豚汁   | ジャーマンポテト<br>ブルーベリー<br>パン 夏野菜のミネストローネ         | かみかみきんぴら<br>アジフライ<br>ごはん 厚揚げのみそ汁     |
| あかの食品   | こめ さば あぶらあげ みそ                     | きゅうりゅう ぶたにく なたく こざかな                  | きゅうりゅう いか ぶたにく とうろ みそ   | きゅうりゅう ベーコン とりにく チーズ                         | きゅうりゅう あじ きくわめ ちくわ みそ あつあげ           |
| きいろの食品  | きゅうりゅう さとう ごま じゃがいも                | めん あぶら さとう ごま こむぎこ                    | こめ でんぶ あぶら さとう じゃがいも  | パン じゃがいも パター マカロニ ルウ                         | こめ あぶら パンこ さとう ごま                    |
| みどりの食品  | しょうが キャベツ きゅうり                     | しょうが にんじん にんじん ほうれんそう ねぎ              | たまねぎ しょうが キャベツ にんじん   | ブルーベリー たまねぎ キャベツ にんじん                        | にんじん こほう たけのこ こんにやく                  |
| 栄養価     | 616kcal 24.4g                      | 621kcal 23.5g                         | 594kcal 25g   | 620kcal 24.2g                                | 576kcal 23.7g                        |
|         | 15日                                | 16日                                   | 17日   | 18日  | 19日 ☆食育の日                            |
| 献立と配膳の図 | 海の日<br>ごはん                         | 車ふと野菜の揚げ煮<br>チーズパン ワンタンスープ<br>ごはん     | シャキシャキサラダ<br>ツナそぼろ丼の具<br>ごはん あさりのみそ汁  | チョコレートクリーム<br>海草サラダ<br>ごはん 米粉コッパン じゃがいも シチュー | ゴーヤチャンプルー<br>じゃがいもと鮭の揚げ煮<br>ごはん アーサ汁 |
| あかの食品   | きゅうりゅう さとう ぶたにく なたく                | きゅうりゅう チーズ とりにく ぶたにく なたく              | きゅうりゅう ぶたにく じゃがいも とうろ みそ  | きゅうりゅう こざかな とりにく チーズ                         | きゅうりゅう さけ あつあげ ウインナー とうろ あぶら         |
| きいろの食品  | パン でんぶ くるま あぶら さとう ワンタン            | パン でんぶ くるま あぶら さとう ワンタン               | こめ さとう ごまあぶら じゃがいも  | こめ パン ごま じゃがいも あぶら ルウ                        | こめ じゃがいも でんぶ あぶら さとう ごま              |
| みどりの食品  | かぼちゃ にんじん えだまめ                     | かぼちゃ にんじん えだまめ                        | たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり   | キャベツ きゅうり にんじん                               | にんにく ねぎ しょうが ゴーヤ もやし                 |
| 栄養価     | 648kcal 28.4g                      | 648kcal 28.4g                         | 577kcal 29.9g   | 598kcal 24.5g                                | 573kcal 25.1g                        |
|         | 22日                                | 23日 ☆1学期最終日                           | 7月7日は七夕   |  |                                      |
| 献立と配膳の図 | ビーンズサラダ<br>夏野菜カレー(ごはん)             | フルーツ杏仁<br>トッピング(きゅうり・もやし)<br>ジャージャーめん | 七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。 |  |                                      |
| あかの食品   | ジョア とりにく だいず                       | きゅうりゅう ぶたにく みそ                        | そうめん  |  |                                      |
| きいろの食品  | こめ じゃがいも あぶら ルウ                    | めん ごまあぶら さとう でんぶ                      | そうめん  |  |                                      |
| みどりの食品  | にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ                | しょうが にんにく ねぎ にんじん みかん                 | そうめん  |  |                                      |
| 栄養価     | 559kcal 18.5g                      | 643kcal 22.8g                         | そうめん  |  |                                      |

**食育の日!**  
今月のメニュー **給食で学ぼうSDGs**

窓辺全体に、ゴーヤやアサガオなどつる性の植物をわけて作った自然のカーテンを「グリーンカーテン」といいます。強い日差しを和らげ、葉から出る水分の蒸発によって、空気の温度を下げる事ができます。夏の節電につながる取組の一つです。ゴーヤは旬の夏野菜です。強い日差しから肌を守るビタミンCが豊富です。沖縄県の郷土料理である「ゴーヤチャンプルー」で旬のゴーヤを味わって食べましょう。

- ☆今月の予定
- 7月 5日 七夕献立
  - 7月 19日 食育の日献立
  - 7月 22日 のみものセレクト
  - 7月 23日 1学期給食最終日

**22日はのみものセレクトです!**

ヨーグルトの種類: ジョア(プレーン) ジョア(ストロベリー) ジョア(マスカット)

7月22日はのみものセレクトです。3種類の中から好きな味を選びます。当日まで自分が選んだのみものを覚えていてくださいね。

あつ ま しょくじ

# 暑さに負けない食事をしよう



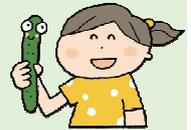
をたくさん食べよう!

7月の給食には旬の夏野菜がたくさん登場します! 栄養たっぷりの夏野菜をおいしくいただきましょう!



夏野菜には体の熱を下げるはたらきがあります。そのため、夏バテ予防に効果的です。ぜひ、旬のおいしい夏野菜をご家庭の食事にも取り入れてみてください。

## 加茂市産きゅうりいただきます



給食には、5月から加茂のブランドきゅうり「加茂の意地」を使った献立が登場しています。きゅうり生産者「塩野さん」をたずねました。



きゅうり生産者 塩野さん



広いビニールハウスの中です。塩野さんご夫婦で毎日休みなく、収穫します。きゅうりは種まきの時期によって「春きゅうり」と「秋きゅうり」に分かれます。2期にわたることで5月～11月頃まで長く出荷が続きます。

右の写真をよく見ると、きゅうりの表面に白い粉がついています。これが「ブルーム」です。ブルームきゅうりは皮が薄く、身がやわらかく、食感もよいです。ですが、日持ちしないことから、現在はブルームが出ない品種「ブルームレスきゅうり」が主流になっています。しかし、塩野さんたち加茂市のきゅうり生産者さん達は、10年以上前から、日持ちせずとも、おいしいきゅうりを作ろうと、現在も「ブルームきゅうり」を作り続けています。そのこだわりから「加茂の意地」と名づけられました。加茂のきゅうりはおいしいと高い人気があります。

