



# 7月 きゅうしょくカレンダー



ふとじ やわた きん やさい  
太字は八幡産の野菜です。

八幡市立男山第二中学校

	もりつけ	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品	き しょくひん 黄の食品	えいよう ひとち 栄養一口メモ	
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし ととの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる		
1 月		テストのため給食なし				
2 火						
3 水	とびうおの塩焼き はりはり漬け ごはん なすのみそ汁 き み	きゅうにゅう 牛乳 とびうお あぶら 油あげ みそ	き ぼ だいこん 切り干し大根 きゅうり なす にんじん たまねぎ ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 	とびうおは、夏が旬の魚です。大きな胸びれで海面を飛びます。種類によって差はありますが、時速70キロで100メートルも飛べるのだそうです。臭みが少なく、あっさりとしていて魚が苦手な人にも食べやすい味です。今日は塩焼きにしました。	
4 木	セタサイダー 小 ちらし寿司 セタ汁 大	きゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ こうや とうふ 高野豆腐 かまぼこ あぶら 油あげ	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ きぬさや みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) ナタデココ	こめ 米 さとう 砂糖 そうめん サイダー 	たなばた ねん いちど 七夕は、年に一度だけ、7月7日に会えるという「織姫と彦星」の伝説から始まった行事です。短冊に願い事を書いて笹に飾り付けると、願いがかなうといわれています。今日は天の川をイメージしたそうめんや星形のにんじん、ナタデココを使いました。	
5 金	キャベツときゅうりのサラダ 小 小型パン 塩焼きそば 大	きゅうにゅう 牛乳 ふた肉 するめいか チキンハム	キャベツ きゅうり もやし えだまめ にんじん ピーマン	パン やきそばめん ノンエッグマヨネーズ	なつ しゆん えだまめ だいず わか あお 夏が旬の枝豆は、大豆を若くて青いうちに収穫したものです。とても栄養価が高く、タンパク質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。ビタミンB1は夏の疲れを和らげてくれる働きがあります。	
8 月	揚げじゃがいもの そぼろ煮 小 ごはん 冬瓜のすまし汁 き み	きゅうにゅう 牛乳 ふた肉 とり肉 さつま揚げ かまぼこ	にんじん いんげんまめ とうがん ねぎ	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも さとう 砂糖	とうがん なつ しゆん やさい 冬瓜は夏が旬の野菜ですが、漢字で書くと「冬の瓜」と書きます。夏に収穫したものを切らずに保存しておく、冬まで腐らずにおいしく食べることができるのでこの名前が付けました。	
9 火	夏野菜カレー ゆでとうもろこし 大 小	きゅうにゅう 牛乳 ふた肉 	たまねぎ パプリカ ズッキーニ かぼちゃ なす とうもろこし	こめ 小麦 米 麦 マーガリン 小麦粉	きょう 今日はみなさんの大好きなカレーに夏野菜をたっぷり入れました。夏野菜は太陽の恵みを受け、うま味と甘みがたっぷり含まれています。また、赤・黄・緑などの濃い色をしたものが多く、見た目にも元気が出ますね。残さずしっかり食べましょう。	
10 水	はものかば焼き きゅうりの即席漬け 大 ごはん 五目汁 き み	きゅうにゅう 牛乳 はも こんぶ ふた肉	きゅうり もやし にんじん しょうが たまねぎ にら	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 こめ 米粉 あぶら 油 さとう 砂糖	はもは、夏の暑い時期に関西を中心によく食べられる魚です。細長く、全身に細かい骨がたくさんあるので、食べやすく骨を切ってから調理します。今日は白いご飯に合うように甘辛いたれで味付けをしています。ご飯と一緒に食べましょう。	
11 木	にらスープ マーボー丼ぶり 大	きゅうにゅう 牛乳 豆腐 ふた肉 ぎゅうにく 牛肉 みそ	にんじん にら たまねぎ ねぎ たけのこ	こめ 米 かたくりこ 片栗粉 ごま油 さとう 砂糖	マーボーどんぶりに入っている豆腐は、大豆からできています。大豆は肉に負けないくらいの良質なたんぱく質をたっぷり含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。たんぱく質は、筋肉や内臓など、体の組織を作ってくれる大切な栄養素なので積極的に食事にとり入れてみましょう。	
12 金	海藻 サラダ 小 ココアパンまたは キャラメルパン ポトフ 大	きゅうにゅう 牛乳 ウインナー かいそう 海藻	にんじん たまねぎ キャベツ	パン ドレッシング ココアパウダー キャラメルパウダー じゃがいも あぶら 油	<b>リザーブ給食</b> きょう 今日はリザーブ給食です。みなさんはココア味がキャラメル味のどちらを選びましたか？自分で選んだメニューが出てくるのはうれしいですね。	

# 7月 きゅうしょくカレンダー

もりつけ	赤の食品	緑の食品	黄の食品	栄養一口メモ
	ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちようし ととの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
16 火	小松菜とじゃこの炒めもの 牛乳 ぶた肉 みそ ごま ちりめんじゃこ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが りんご 小松菜	米 油 砂糖	<b>わくわく給食 体の中から元気になる！ ～夏バテ防止！ビタミンB1たっぷり献立～</b> 豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、体の中にたまると疲れのもとになる「乳酸」という物質を取り除いてくれる働きがあります。暑い夏もしっかり食べて、元気に過ごしましょう。
17 水	油淋鶏 中華風スープ	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 米粉	油淋鶏は揚げた鶏肉にネギやしょうがなどが入ったしょうゆ味のタレを絡めた中華料理です。タレには酢も使われているので、揚げ物もさっぱりと食べることができます。ご飯と一緒に食べましょう。
18 木	フルーツゼリー タコライス スライスチーズ ベジタブルスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ いんげんまめ トマト	米 米粉 砂糖 ゼリー	今日は1学期最後の給食です。苦手な食べ物があっても頑張って食べられた！という人も多いのではないのでしょうか？また、給食当番のときには、みんながお互いに助け合いながら、衛生に気を付けて配膳をしてくれる様子が見られました。夏休み中はお家の食事を大切に、元気に過ごしてくださいね。

## 夏休みに入ります。食生活に気を付けましょう！

### 1 おやつに注意しよう。

甘いものを食べすぎると、疲れやすくなります。



おやつの種類や量に気を付けましょう。

### 6 野菜や果物を積極的に。

ビタミン・ミネラルをたっぷりとりよう。



### 2 かみかみメニューを取り入れて。

よく噛んで、脳を活性化させましょう！



### 7 冷たいもののとりすぎ注意。

暑いからといって、アイスクリームやジュースなど冷たいものをとりすぎると、夏バテになりやすいです。



### 3 油料理で夏バテ防止！

暑い時にもしっかり食べて、スタミナをつけましょう。

### 8 毎日、牛乳を飲みましょう！

給食がないと、カルシウム不足になりがちです。スポーツをしている人は特に、しっかり飲みましょう。



### 4 魚や海藻をたっぷりと！

カルシウムやミネラルが豊富です！！



### 9 生ものには気を付けて！

食中毒の多い季節です。生ものには気を付けましょう。食品の保管にも注意をしましょう。

### 5 豆や大豆製品をたっぷりと！

脂肪の少ない、良質の植物性タンパク質をとりましょう。

### 10 3食しっかり食べましょう！

時間を決めて3食しっかり食べましょう。

