

令和4年6月30日

峰山学園峰山中学校

7月 予定献立表

中学生の栄養摂取量の基準
エネルギー：820kcal
たんぱく質：30.0g

食事からとる水分量はどのくらい？

人間の体の50～70%は水からできています。水は私たちの健康にとっては欠かせないもので、体重の10%以上の水分が失われると命の危険にもつながりかねません。ですから汗をかく暑い季節には、水分補給がとても大切です。



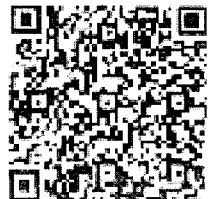
さて問題です。給食！食を全部食べたときにとれる水分量は、次のうちどれが一番近いでしょうか？

- ①コップ1杯分(200ml) ②ペットボトル1本分(500ml) ③牛乳パック(大)1本分(1000ml)

答えは②です。牛乳以外のごはんや汁物からもたくさんの水分がとれているのです。暑さにばてないためにもバランスよく三食食べることが大切ですが、水分補給の観点からも食事は大切です。さらに汗をかくいたりのがかいたりした時に、お茶などの飲み物で水分補給をしましょう。

1日(金)	
エネルギー：807kcal	
たんぱく質：30.2g	
主食	たこ飯 半夏生にはタコを食べます。
主菜	じゃがいものそぼろ煮
副菜	千草和え
デザート	豆乳プリン
牛乳	牛乳 半夏生は牛乳を飲みます。

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	
エネルギー:776kcal		エネルギー:742kcal		エネルギー:796kcal		エネルギー:869kcal		エネルギー:770kcal	
たんぱく質:30.4g		たんぱく質:33.2g		たんぱく質:27.9g		たんぱく質:30.9g		たんぱく質:28.9g	
主食	ごはん	主食	ごはん レストランで 食べるような味!	主食	梅ごはん	主食	ごはん サバの梅煮 ☆	主食	麦ごはん
主菜	夏野菜のチーズ焼き かぼちゃ・すずしゅ・ ピーマン入り	主菜	トビウオとラタトゥイユ のオープン焼き	主菜	揚げ鶏の五目炒め	主菜	キャベツとピーマン の昆布炒め ☆	主菜	鶏肉と大豆の 甘辛がらめ かみしめるとおいしい!
副菜	梅ドレッシングサラダ	副菜	コーンソテー	副菜	トマトの和風和え トマト・きゅうり・ゆかめ でさっぱりと。	副菜	☆セタそうめん☆	副菜	ピリ辛きゅうり 大根も入っています!
副菜	トマトと卵のスープ	副菜	ジュリエヌスープ	副菜	かぼちゃのみそ汁	デザート	セタゼリー ☆	副菜	すまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 世界の料理・ フランス	牛乳	牛乳	牛乳	☆セタ 牛乳	牛乳	牛乳 歯の日
11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)		15日(金)	
エネルギー:799kcal		エネルギー:870kcal		エネルギー:787kcal		エネルギー:815kcal		エネルギー:884kcal	
たんぱく質:34.2g		たんぱく質:27.5g		たんぱく質:32.6g		たんぱく質:30.0g		たんぱく質:25.3g	
主食	ごはん(特別栽培米)	主食	わかめごはん (特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	夏野菜カレー (麦ごはん)
主菜	トビウオの青のり天ぷら	主菜	トマトバジルソースパスタ 旬のトマトや生の バジルを使ったトマト ソースのパスタ。	主菜	ささみのフライ	主菜	マーボー豆腐	主菜	福神漬け かぼちゃ すずしゅ ピーマン
副菜	切干大根のソース炒め	副菜	豚肉と野菜の炒め物	副菜	トマトのマリネ	副菜	春雨サラダ	副菜	フルーツポンチ
副菜	玉ねぎのみそ汁	主菜		副菜	じゃがいものスープ	副菜	ゆでとうもろこし とうもろこしの 皮をむいて ゆでます。	デザート	フルーティゼリー フルーツと カラフルな ゼリーが入 っています!
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
18日(月)		19日(火)		20日(水)		《ご覧ください!》 *クックパッド・京丹後市 公式キッチンで、学校・保 育所の給食や広報誌掲載 の料理のレシピを紹介して います。 http://cookpad.com/kitchen/17165768 *峰山中学校ホームページ「給食室から」のコーナー で日々の給食の様子について紹介しています。			
海の日		エネルギー:792kcal		終業式					
		たんぱく質:30.5g							
		主食	タコライス ミートソースのようでも タコミート・キャベツ・ トマト・チーズをのせます。						
		主菜	鶏肉とレタスのスープ						
デザート	冷凍みかん								
牛乳	牛乳 たんご・食の日								



令和4年 7月の こんだてから 峰山中学校

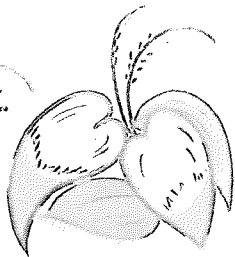
半夏生

7月2日は半夏生という日です。昔は半夏生までに田植えを終わらせると良いと言われていました。

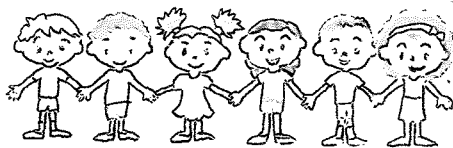
稲がタコの吸盤のように土地にくっつくように願って、半夏生の日にはタコを食べる風習があります。

そこで1日の給食にはタコを炊き込んだたこめしを出します。

半夏生という野草があります。
葉の半分が真白になりとてもきれいです。
ちょうど半夏生の頃に白く色付くのです。



世界の料理 フランス編



(5日)

いろいろな夏野菜を使った煮込み料理が「ラタトゥイユ」です。「トビウオとラタトゥイユのオーブン焼き」は、マッシュポテト・トビウオ・ラタトゥイユを重ねてオーブンで焼く、手の込んだ料理です。

「ジュリエヌスープ」も せん切り野菜のスープという意味のフランス料理なんです。

7月

7月は昔の呼び方で**文月**といます。七夕の行事の中に、文字の上達を願うというものがあり、そこから文月と呼ばれるようになったという説があります。

他には、**蘭月** **涼月** **七夕月** **女郎花月** **愛逢月**などの呼び方があります。

英語では **July** です。

七夕

7月7日の給食は、七夕メニューです。

七夕そうめん は、オクラの星やかまぼこ、いたけの短冊が浮かんだ冷たいそうめんです。

七夕ゼリー は、青りんごゼリーの中にカラフルなゼリーが浮かんだ、星空のイメージのゼリーです。



ゆでとうもろこし (14日)

旬のとうもろこしの皮をむいてゆでたものを出します。
かぶりついてとうもろこしの甘さを味わいましょう。



タコライス (19日)

メキシコ料理・タコスの具をごはんのにのせた料理で、沖縄県で1980年代に誕生しました。

ドライカレーのような「タコミート」と、トマト、レタス、チーズなどをごはんのにのせて食べます。