

7月こんだてひょう

7月給食目標『あつさにまけない しょくじをしよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさしい おかず)	デザート その他	牛乳	あか		みどり		きいろ		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
							主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
							たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
							肉 魚 卵 大豆	牛乳 小魚 海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米 小麦 芋 芋 芋	油 脂肪		
1 火	 ひやむぎ	たなはた じゅう 七夕汁	 たこやき あげ	たんぱく 短冊サ ダ	星の ゼリー		鶏肉、まだこ、 かつお節	牛乳、あおの り、粉寒天	にんじん、こ まつな	たまねぎ、干し しいたけ、ねぎ、し ょうが、キャベツ、え のき水、だいこん、 きゅうり、ぶどう ジュース	ひやむぎ、小麦 粉、さとう、サラ ダこんにやく、 星形ナタデコ コ	油、白いりご ま	634 kcal 23.1 g 18.6 g 2.5 g	半夏生・七夕献立 半夏生とは、農作業 の節目とされる重要 な日です。
2 水	むぎ ごはん	ごまキム チ汁	かごかま すの西京 焼	はるさめ 春雨とひ き肉の炒 めもの			豚肉、豆腐、み そ、かます、鶏 肉	牛乳	にんじん、こ まつな	だいこん、たま ねぎ、キムチ漬 け、ねぎ、にんに く、しょうが、たけ のこ水煮	米、大麦、はる さめ、さとう	白すりごま、 油、ごま油	611 kcal 33.4 g 18.9 g 2.2 g	今月の給食目標は、 暑さに負けない食事 をしようです。
3 木	むぎ ごはん	親子丼の 具		しお 塩イカの 酢の物	フルーツ ヨーグル ト		鶏肉、凍り豆 腐、卵、塩いか	牛乳、わか め、ヨーグル ト	にんじん、み つば	しめじ、たま ねぎ、キャベツ、 きゅうり、パイン 缶、もも缶、みか ん缶	米、大麦、さと う、ナタデココ		609 kcal 27.6 g 18.2 g 2.4 g	塩イカは冷蔵庫がない 時代に長野県で海産物 を食べることができた 貴重な食材です。
4 金	ナン	ドライ カレー	なが 長いもの ほこほこ 揚げ	かみかみ サラダ			豚肉、鶏肉、大 豆、ささいか	牛乳、干ひじ き	パセリ、にん じん	たまねぎ、にん にく、しょうが、 だいこん、キャバ ツ、えだまめ	ナン、小麦粉、 ながいも、かた くり粉、米粉、さ とう	油、白いりご ま	654 kcal 30.4 g 29.0 g 2.3 g	熱中症を予防するた めに朝ご飯を食べよ う！
7 月	げんりょう 減量むぎ ごはん	ズッキー ニのみそ 汁	とりにく 鶏肉の照 り焼き	たからほ 宝島 サラダ	たなはた 七夕 ほうとう		みそ、厚揚げ、 鶏肉、うずら 卵、あずき	牛乳、サイ チーズ	チンゲン サイ、 ミニトマ ト、ブロッコ リー	ズッキーニ、たま ねぎ、しめじ、ね ぎ、しょうが、 キャベツ	米、大麦、ほう とう、さとう	ノンエッグマヨネ ーズ	711 kcal 31.7 g 28.6 g 2.4 g	七夕献立 まつもと 周辺でしか食 べられていない七夕 ほうとうです。
8 火	スパゲッティ ナポリタン			はるさめ 春雨 サラダ	ココア ケーキ		豚肉、ハム、卵	牛乳、パルメ ザンチーズ	にんじん、 ピーマン	たまねぎ、しめ じ、にんにく、し ょうが、キャベツ、 きゅうり	スパゲッティ、 マロニー、さと う、チョコチッ プ、小麦粉	油、オリーブ 油、ごま油、 白いりごま バター	657 kcal 23.8 g 22.2 g 1.5 g	4-2希望献立 テーマは、4年2組 の好きな給食
9 水	あか 赤しそ ごはん	たまご うずら卵 のスープ	アジフラ イロゴト ソースかけ	 海藻 サラダ			うずら卵、鶏 肉、あじ、ハム	牛乳、わか め、海草ミッ クス	にら、にんじ ん、トマト、水 菜	しめじ、はくさい、 きゅうり、たま ねぎ、キャベツ	米、大麦、小麦 粉、パン粉、さと う	油、ごま油	679 kcal 30.8 g 26.7 g 2.4 g	「元ゴト」とはフラン ス語で「元気を出さ せる」という意味で す。

旬の食材を使った
献立



かみかみ
献立



適塩献立



郷土食
行事食



地元食材

例: アスパラガス(太字斜め)

を表しています。

※都合により食材や献立がかわることがあります。

朝ごはんを食べて、熱中症を予防しよう！

子どもは脱水しやすい



子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が大人より未熟です。そのため、大人より脱水しやすいので注意が必要です。

でも、水だけをたくさん飲めないですよね。

Q 1日に必要な水分量は？

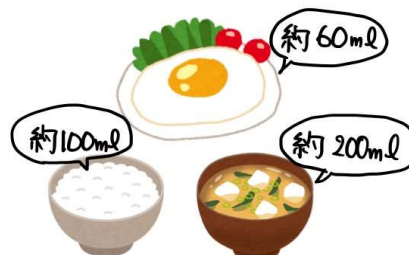


(子ども 体重40kgの場合)



1日にとりたい水分は、飲み物からだけでなく、食事からも水分も必要な量として考えられています。特に、夜寝ている間にも、体から水分は出ていくので、朝、しっかり水分をとることは大切です。

食事には、たくさん水分が入っています。



熱中症を予防するために

朝ごはんにおすすめなのは？



みそ汁などの汁もの

- 水分と塩分がとれる
- 野菜をたっぷり入れればビタミンもとれる
- 卵、豆腐などのたんぱく質も入られます。

- 食事には、汗で失われる成分が全て入っています。
- 1食抜いただけ、約350mlの水分がとれなくなります。

塩分は、食事からとれば不足することはないですよ。

実は国のガイドラインで、塩分をとるようには書かれていないんです。汗をたくさんかいた時には、塩分の補給はいいですが、ふだんの生活ではいらないんです。

バランスのよい朝食とは？

① 主食



○エネルギーになる

② 主菜



○たんぱく質を多く含むもの

③ 副菜



○野菜を使っておかず

①、②、③ がそろって、水分も塩分も十分にとることができます。



長野県の熱中症予防のサイトです。

7月こんだてひょう

7月給食目標『あつさにまけない しょくじをしよう』

山形小学校

日	主食	汁	主菜 (おかず)	副菜 (やさいの おかず)	デザート その他	牛 乳	あか		みどり		きいろ		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
							主に体を作るものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
							たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質		
							肉 魚 卵 大豆	牛乳 小魚 海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米 パン 麺 芋 砂糖	油脂		
10 木	はちみつ レモン トースト	肉団子 スープ	チズ入り レタスサ ラダ	ブルー ベリー			鶏肉、かまぼこ	牛乳、サイロ チーズ	にんじん、こ まつな	レモン果汁、し ょうが、はくさい、 たまねぎ、しめ じ、ねぎ、きゅう り、ホールコー ン、ブルーベリー	食パン、はちみ つ、さとう、かた くり粉、じゃが いも	バター、油	625 kcal 23.5 g 25.5 g 2.3 g	ブルーベリーの摘み 取りのサインは色で す。最初はどんな色 でしょうか？
11 金	はつげんまい 発芽玄米 ごはん	マーボ 豆腐	大豆とじゃ がいもの 磯揚げ	まぜっこ サラダ			豆腐、豚肉、み そ、大豆、かつ お節	牛乳、あおの り、ミニチリ ン	にんじん、に ら	たまねぎ、たけ のこ水煮、干し いたけ、ねぎ、 しょうが、にんに く、レタス、キャ ベツ、きゅうり	米、発芽玄米、 さとう、かたく り粉、米粉、じゃ がいも	油、ごま油、 白いりごま	646 kcal 27.7 g 24.1 g 2.1 g	はつの使い方が正しい と、大豆を上手に箸で つまんで食べることが できます。
14 月	キムタク ごはん	ABC スープ	いなだの 照り焼き	春雨 サラダ	冷凍パイ ナップル		豚肉、鶏肉、い なだ、ハム	牛乳	にんじん、こ まつな	キムチ漬け、つぼ 漬け、ねぎ、はく さい、しめじ、し ょうが、キャベツ、 きゅうり、パイン	米、大麦、ABC マカロニ、マロ ニー、さとう	ごま油、白い りごま	651 kcal 31.8 g 22.8 g 3.2 g	4-1希望献立 テーマは、旬のおいし い給食です。
15 火	ちゅうかめん 中華麺	冷やし中 華たれ	凍り豆腐 と野菜の 甘酢がら め	(冷やし中華 の野菜)	蒸しとう もろこし		ハム、凍り豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、 ピーマン	レタス、きゅう り、たまねぎ、し めじ、とうもろこ し	ちゅうかめん、 さとう、米粉、か たくり粉、じゃ がいも	白いりごま、 ごま油、油	664 kcal 23.8 g 21.2 g 2.8 g	この日の野菜は全 て山形村産が届く 予定です。
16 水	むぎ ごはん	山形まめ まめみそ 汁	厚揚げと 豚肉のご まみそ炒 め	かりこり きゅうり			みそ、豆乳、油 揚げ、豚肉、厚 揚げ	牛乳、プチド リップ(寒 天)	かぼちゃ、こ まつな、にん じん	しめじ、だいご ん、ねぎ、しょう が、キャベツ、 きゅうり、乾燥加 が梅	米、大麦、なが いも、さとう	ごま油、白す りごま	585 kcal 27.0 g 19.1 g 2.5 g	山形まめまめみそ汁 には、山形村産の野 菜と豆製品を使って 作っています。
17 木	食パン	卵レタス スープ	夏の やまっち グラタン	レモンド レサラダ	手作りパ ーリッパム		鶏肉、卵、豚肉、 みそ	牛乳、チーズ	にんじん、こ まつな	たまねぎ、レタス、 ズッキーニ、なす、 にんにく、キャベ ツ、きゅうり、ホ ールコーン、レモン 果汁、ブルーベリー	食パン、かたく り粉、じゃがい も、米粉、さとう	油	605 kcal 26.6 g 21.1 g 3.0 g	やまっち給食 今月、山形村でとれ る野菜は何かな？
18 金	むぎ ごはん	夏野菜 カレー		糸寒天の サラダ	山形村の すいか		豚肉、ハム	牛乳、糸寒天	にんじん、か ぼちゃ、トマ ト、ピーマン	にんにく、しょう が、たまねぎ、な す、コーンパース ト、キャベツ、レ タス、きゅうり、す いか	米、大麦、はち みつ、小麦粉、 さとう	油、ごま油、 白いりごま	682 kcal 24.6 g 19.7 g 2.2 g	おいしいお話の日 今回の絵本は「ばばあ ちゃんのすいかのたね」で す。どんなお話かな？

※都合により食材や献立が変わることがあります。

旬の食材を使った
献立



かみかみ
献立



適量献立



郷土食
行事食



地元食材

例：アスパラガス(太字斜め)

を表しています。

給食おすすりレシピ

～あじのラビゴットソースかけ～

材料 (4人分)

あじ 4枚
塩 1/2
コショウ 少々
小麦粉 30g
卵 1/2玉
パン粉 適量
あけ油 50g
きゅうり 60g
トマト 30g
玉ねぎ 小さじ2
す 小さじ2
サラダ油 小さじ2
塩 小さじ1
さとう 小さじ1

作り方

①下味をつける
②野菜を洗って切る
③ラビゴットソースを作る
④あじに衣をつけてあげる
⑤さき揚げ
⑥ソースをかけて、さき揚げ

あじはフランス語で「元気にさせる」の意味があり、お魚を食べると元気に暑い夏をのびのびと過ごせます。

はちみつレモン-スト

材料 (4人分)

食パン 4枚切
バター 40g
はちみつ 大さじ1
レモン汁 小さじ2
さとう 大さじ1と小さじ1

作り方

①食パンを食パンに切る
②バターは湯せん
③はちみつ、レモン汁、さとうをボールに入れ、湯せんで溶かす。食パンにかけ、200℃のオーブンで5～10分焼く。

～塩いかにのすのもの～

材料 (4人分)

カトワタ 3g
きゅうり 4本
キャベツ 中1葉
にんじん 1/6本
塩いか 30g
す 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
さとう 小さじ2

作り方

①材料を切る
②調味料を混ぜる
③①と②を混ぜる
④さき揚げ

暑い夏でも、さっぱり食
べられる3品です。7月の
給食にも登場します。
作ってみてください。