

7月1日～11日 学校給食献立予定表

霧島市立単人学校給食センター

日(曜)		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
献立名 今月のかぼちゃ・しいたけは、単人の農家の方々「いきいきランチクラブ」さんからの納入です。	おやつのとり方 適度な量を考えてよう 	③ヤンニョム フィッシュ  ①白ご飯  ②豚汁 	ナンにつけてください ③キーマカレー  ④アセロラミルク  ①ナン  ②ジャーマン スープ 	③ピリ辛きゅうり  ①麦ご飯  ④鮭ふりかけ  ②かぼちゃの そぼろ煮 	③ひじきのサラダ  ②なす入り ミートスパゲッティ  ①バターパン 	
		1群 魚・肉・卵・豆 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 3群 緑黄色野菜 4群 その他野菜・果物 5群 米・パン・麺 芋・砂糖 6群 油脂	②豚肉・油揚げ ②③味噌 ③たら 牛乳 ②昆布 ②人参	②ウインナー ③大豆ミート・豚肉・鶏肉 牛乳 ②人参・ブロッコリー ③トマト	②鶏肉・厚揚げ ④鮭 牛乳 ④のり ②かぼちゃ	②鶏肉・豚肉・大豆 牛乳 ③ひじき ②③人参 ②トマト
		一口メモ 食べた後は 歯みがきをしよう 	②ごぼう・こんにやく 大根・深ねぎ・しいたけ ③玉葱 ①米 ②じゃが芋 ③でん粉・砂糖 ③油・ごま	②キャベツ ②③玉葱③りんご ①ナン ②じゃが芋・マカロニ ④アセロラミルク(豆乳・アセロラ) ②③油	②こんにやく・玉葱 しいたけ・枝豆 ③きゅうり・千切大根 ①米・麦 ②じゃが芋 ②③④砂糖 ③④ごま ③ごま油 ②油	②玉葱・しめじ・なす ③きゅうり・キャベツ とうもろこし・りんご ①バターパン(乳・卵) ②スパゲッティ③はちみつ ③アーモンド ②③油
		献立のわらい 豚肉について知ろう ナンについて知ろう かぼちゃについて知ろう 鉄分をとろう	豚肉は、たんぱく質やビタミンB1が豊富で、疲労回復に効果があります。今日は、豚汁に使用しています。成長期のみなさんには大切な食材なので、しっかりと食べてほしいです。	ナンは、インドなどでよく食べられる平らなパンです。小麦粉に塩、砂糖、イーストなどを加え、発酵させた生地を薄く伸ばしてつぼ型のかまどにはりつけて焼きます。家庭にはこのタンドール窯がないので、日常的に食べるわけではなく、レストランや特別な機会に食べることが多いそうです。キーマカレーをつけて、食べましょう。	かぼちゃは、日本かぼちゃ・西洋かぼちゃ・ペポかぼちゃの3種類に分けられます。現在の主流は、西洋かぼちゃで、給食でも西洋かぼちゃを使用しています。ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。収穫されるのは夏場ですが、冬まで貯蔵がききます。今日のかぼちゃは、いきいきランチクラブの福田さんから届きました。	鉄分が不足すると、貧血の心配があります。また動悸(どうき)や息切れがして、疲れやすくなります。鉄分は今日の給食のひじきの小松菜や赤身の肉や魚、レバー、卵黄、昆布などに多く含まれます。これらの食品を意識して食べて、貧血を予防しましょう。スポーツをする人は特に不足しがちですので、積極的にとりましょう。
		家庭でとりましょう 鶏卵・小魚	海藻・魚	鶏卵・果物	芋・魚	
		日(曜) 7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
		献立名	③チーズタッカルビ  ④七塔 ②七塔ビーフン ゼリー スープ ①麦ご飯 	ご飯にかけてください ③焼肉丼  ①麦ご飯  ②かいのこ汁 	③いかねぎ焼き  ④りんご ジャム ②野菜たつぷり ちゃんぽん ①米粉パン 	ご飯にかけて食べましょう ③スタミナサラダ  ①麦ご飯  ②ふわふわ たまご丼 
1群 魚・肉・卵・豆 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻 3群 緑黄色野菜 4群 その他野菜・果物 5群 米・パン・麺 芋・砂糖 6群 油脂	②ハム ③鶏肉 牛乳 ③チーズ ②人参・おくら		②豚肉・竹輪 ③すりみ(スケウダラ・イソリ)・いか 牛乳 ③のり ②人参・にら ③菜葱	②鶏肉・鶏卵・豆腐 ③かつお 牛乳 ②人参 ③にがうり	②豚肉・豆腐・大豆 牛乳 ①かぼちゃ②人参・にら	
一口メモ 七塔は、日本の五節句のひとつです。7月7日の夜、天の川に隔てられた彦星と織姫が、年に一度だけ会おうという伝説にちなんで年中行事です。夏の夜に輝く、わし座のアルタイルが彦星、こと座のベガが織姫といわれています。夏の夜空をゆっくりと眺めて、天の川を見てみましょう。	かいのこ汁は、お盆料理のひとつです。旬の野菜を使った実だくさんの汁物で、お盆にお供えするおかゆのそえ物という意味で「かいのこ汁」という名前になったそうです。なす・かぼちゃ・大豆・ごぼうなどが入っています。		日本は、世界一「いか」を消費する国だそうです。軟骨やクチャン以外すべて食べることができ、刺身以外にも焼き物・揚げ物・煮物・炒め物・塩辛にいたるまでいろいろな調理方法で食べられています。ここで、クイズです。内臓をとったいかの胴に米を詰め、だし汁で煮て食べるいかめしはどこの県の郷土料理でしょうか？(答:北海道)今日はお好み焼き風にしてあります。	今日のスタミナサラダには、ゴーヤを使っています。ゴーヤは、別名「にがうり」ともいいます。もともと沖縄や九州だけで食べられていましたが、夏の暑い日差しを和らげる緑のカーテンとして身近な野菜になりました。ビタミンCが豊富なので、肌の調子を整えて、シミやそばかすを防いでくれたり、独特の苦味は、腸を整え、食欲を回復する働きもあります。夏バテ予防に食べましょう。	ごぼうは、長く肥大した根の部分を食用としています。ごぼうを食用しているのは、日本の他、台湾や韓国など一部の国です。食物繊維が豊富で、食物繊維が不足しがちな現代人にぜひ食べてもらいたい食品の一つです。今日は、油でカラリと揚げました。よく噛んで食べましょう。	
献立のわらい 七塔について知ろう 郷土料理について知ろう いかについて知ろう ゴーヤについて知ろう ごぼうについて知ろう	七塔は、日本の五節句のひとつです。7月7日の夜、天の川に隔てられた彦星と織姫が、年に一度だけ会おうという伝説にちなんで年中行事です。夏の夜に輝く、わし座のアルタイルが彦星、こと座のベガが織姫といわれています。夏の夜空をゆっくりと眺めて、天の川を見てみましょう。		日本は、世界一「いか」を消費する国だそうです。軟骨やクチャン以外すべて食べることができ、刺身以外にも焼き物・揚げ物・煮物・炒め物・塩辛にいたるまでいろいろな調理方法で食べられています。ここで、クイズです。内臓をとったいかの胴に米を詰め、だし汁で煮て食べるいかめしはどこの県の郷土料理でしょうか？(答:北海道)今日はお好み焼き風にしてあります。	今日のスタミナサラダには、ゴーヤを使っています。ゴーヤは、別名「にがうり」ともいいます。もともと沖縄や九州だけで食べられていましたが、夏の暑い日差しを和らげる緑のカーテンとして身近な野菜になりました。ビタミンCが豊富なので、肌の調子を整えて、シミやそばかすを防いでくれたり、独特の苦味は、腸を整え、食欲を回復する働きもあります。夏バテ予防に食べましょう。	ごぼうは、長く肥大した根の部分を食用としています。ごぼうを食用しているのは、日本の他、台湾や韓国など一部の国です。食物繊維が豊富で、食物繊維が不足しがちな現代人にぜひ食べてもらいたい食品の一つです。今日は、油でカラリと揚げました。よく噛んで食べましょう。	
家庭でとりましょう 豆・海藻	小魚・魚		豆・鶏卵	小魚・果物	海藻・芋	

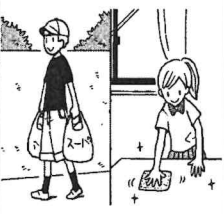
★天候の都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。

★ハム・ベーコン・ウインナー・マーガリン・マヨネーズ・タルタルソース・練乳製品は(乳・卵)不使用です。

7月14日～18日 学校給食献立予定表

霧島市立準人学校給食センター

日(曜)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
献立名	③きびなごの黒潮ダレ ①麦ご飯 ②関東煮	ご飯にかけてください ④フルーツミックス ①麦ご飯 ②夏野菜カレー ③ハンバーグ	③あじフライ ④野菜タルタルソース ①バーガーパン ②トマトと卵のスープ	ご飯にかけてください ③こぎつねずし(く) ④冷凍パン ①すしめし ②わかめうどん ②わかめうどん	終業式 お手伝いをしましょう 夏休みには、家族のために食事をつくったり買い物や後片付けを手伝ったりしてみましょう。
1群	魚・肉・卵・豆 ②鶏肉・厚揚げ・さつま揚げ うずら卵	②③豚肉 ③鶏肉	②ベーコン・鶏卵 ③あじ	②さつま揚げ ③鶏肉・油揚げ・高野豆腐	
2群	牛乳・乳製品 小魚・海藻 牛乳 ②昆布 ③きびなご	牛乳 ②チーズ	牛乳	牛乳 ②わかめ	
3群	緑黄色野菜 ②人参・インゲン	②かぼちゃ・人参・トマト	②トマト・パセリ	②③人参	
4群	その他野菜・果物 ②大根・こんにやく ③梅	②なす・しめじ・枝豆・りんご ブルー ②③玉葱 ④もも・みかん・パイナップル	②玉葱・えのきたけ・もやし ④キャベツ・きゅうり レモン	②キャベツ・えのきたけ もやし・深ねぎ・しいたけ ③ごぼう・たけのこ・枝豆④パイナップル	
5群	米・パン・麺 芋・砂糖 ①米・麦 ②じゃが芋②③砂糖③でん粉	①米・麦②小麦粉③でん粉 砂糖・じゃが芋④サイダーゼリー	①パン②じゃが芋③でん粉 ③パン粉・小麦粉④砂糖	①米・麦①③砂糖 ②うどん ③油	
6群	油脂 ③油・ごま	②マーガリン②③油 ③豚脂	②③油 ④マヨネーズ(卵なし)	③油	
エネルギー・たんぱく質	815kcal・33.5g	912kcal・30.6g	804kcal・35.8g	828kcal・30.4g	
献立のねらい	青魚の栄養を知ろう	夏野菜について知ろう	あじについて知ろう	1学期の給食を振り返ろう	
一口メモ	きびなごは、青魚です。その他にいわし、さば、あじ、さんま、まぐろなどもそうです。この青魚には、EPA(エイコサペンタエン酸)DHA(ドコサヘキサエン酸)という必須脂肪酸が豊富で、血液をサラサラにし、老化防止や思考・記憶力の維持に効果が期待できます。青魚を積極的に食べましょう。	かぼちゃ・なす・トマトなどは、夏にとれる野菜で、今日のカレーにも入っています。ほかにもピーマン、きゅうりなども夏野菜の代表的なものです。旬の野菜は、他の時期に比べて栄養価が高いです。美味しいときに食べられて、栄養もばっちりです。夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を乗り越えましょう。	あじは、3月～7月が旬の魚です。旬のあじは脂がのっついて、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富です。新鮮なあじは目が澄んでいてお腹にはりがあり、銀色に光っているものです。あじは、「味がよい魚」という意味であじとよばれるようになったそうです。	みなさん、1学期の給食を振り返ってみてください。4月よりは好き嫌いが減りましたか？栄養バランスを考えて食べられるようになりましたか？食事のマナーを守って食べられましたか？夏休み中も、規則正しい食生活を送って、元気に過ごしましょう。	2学期の給食は 9月1日(月) からです。
家庭でとりましょう	きのこ	鶏卵・小魚	海藻・豆	芋・小魚	



夏を元気で過ごす食生活の3つのポイント

食欲をそそる工夫

酸味を使ってさっぱり料理

レモン汁の利用：てんぷらの天汁、冷たいスープ、おひたしなど
酢の利用：焼き魚に酢しょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

冷たくして

スープや清汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。

香りでアクセントをつける

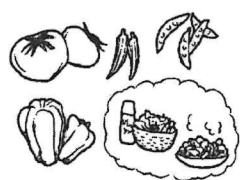
香りの野菜を加えて味にポイントをつけます(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

魚・肉・大豆製品のどれかは毎食食べる

夏バテしないためには、良質たんぱく質をしっかりと補うことです。魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食、食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。



夏野菜を毎日たっぷり



トマト、ピーマン、いんげん、おくらなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

夏休み中のおやつに注意!

おやつはなぜ必要なのか、気になったことがありますか？1日3回の食事で十分な栄養がとれない場合に必要となるのです。いってみれば食事と食事の間に食べる、小さなごはんのようなものです。甘いおやつばかりでなく、果物や牛乳、サンドイッチやおにぎりなど、大事な栄養素がちゃんと入っているものも工夫しながら食べましょう。



★ 天候の都合により献立を変更することもあります。ご了承ください。
★ ハム・ベーコン・ウィンナー・マーガリン・マヨネーズ・タルタルソース・練製品は(乳・卵)不使用です。