



かつ ぶん がつ こう きゅう しょく こん だて ひょう
7月分 学校給食献立表



まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は『食育の日』です
しょくせいかつ かんがひ
食生活について考える日にしましょう

ひかりし こ しょくいく
光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	食 品 名			エネルギー kcal
		あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	あざ 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	
2 (月)	タコライス(麦ごはん、タコライスの具、ゆでキャベツ、スライスチーズ) 牛乳 もずく汁	ぎゅうにく、ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう もずく、とうふ、あぶらあげ	にんにく、たまねぎ、にんじん キャベツ たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう パンこ さといも	655 787 たまご 卵
3 (火)	小コッパン 牛乳 なすとベーコンのトマトスパゲッティ うずら卵のスコッチエッグ ブロッコリーのレモンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とり、うずらたまご、たまご ブロッコリー、キャベツ、にんじん、とうもろこし	なす、たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、トマト たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ、にんじん、とうもろこし	パン スパゲッティ、あぶら、さとう パンこ、でんぷん、こむぎこ さとう さとう	659 830 さかな 魚
4 (水)	麦ごはん 牛乳 いわしの南蛮漬け 肉じゃが 梨ゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく、ちくわ なしゼリー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン たまねぎ、にんじん、さやいんげん なしゼリー	こめ、むぎ でんぷん、あぶら、さとう じゃがいも、しらたき、あぶら さとう	736 899 まめせいひん 豆製品
5 (木)	キャロットパン 牛乳 ポテトのキッシュ 野菜スープ 甲州フルーツ白玉	ぎゅうにゅう たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ ウインナー もも、ぶどうゼリー、りんごゼリー	にんじん たまねぎ、ほうれんそう たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし しらたまもち、マスカットゼリー	パン、さとう、でんぷん、あぶら こむぎこ、あぶら、マーガリン じゃがいも、さとう ワイン	695 895 かい 海そう
6 (金)	七たちらし(ちらし寿司、星型さざみり) 牛乳 ハンバーグのおろしがけ 野菜のごま酢和え 魚そうめん汁 キラキラもち	のり、ぎゅうにゅう とり、ぶたにく うおそうめん、なると、あぶらあげ	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、ほしいたけ たまねぎ、しょうが、にんにく、だいこん もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、おくら、ほしいたけ、ねぎ みかんもち	こめ、さとう さとう ごま、さとう だしこんぶ、しょうゆ、しお	653 805 いも
9 (月)	麦ごはん くるみちりめん 牛乳 小籠包 (小学1個、中学2個) ひじきの中華和え 夏野菜の甘酢炒め煮	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ぶたにく	こめ、むぎ、くるみちりめん キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし なす、たまねぎ、にんじん、かまぼこ、ズッキーニ あかピーマン、えだまめ	はるさめ、でんぷん、さとう こむぎこ、あぶら ごまあぶら、さとう、ごま しお、さけ、ケチャップ、しょうゆ す、コンソメ、こしょう	666 858 くだもの 果物
10 (火)	サバサンド(ピタパン、さばの竜田揚げ、野菜のマリネ) 牛乳 キャロットスープ	さば ぎゅうにゅう ベーコン、ひよこめ、ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、あかピーマン きピーマン じゃがいも、マーガリン	ピタパン、でんぷん、さとう あぶら しお、す、しょうゆ、こしょう レモンかじゅう	622 772 こざかな 小魚

7月7日
七夕

七夕には、天の川に橋がかかり、年に1度だけ「おりひめ」と「ひこぼし」が会うことができる…という伝説があり、天の川や「おりひめ」のつむぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる習慣が昔からあります。

6日(金)の七夕献立では、魚のすり身で作られた「魚そうめん」を使った「魚そうめん汁」があります。また、星の形をした食材がたくさん入っています。星を探しながらいただきます。

給食費
について

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達に資するだけでなく、望ましい食習慣の形成や、感謝の気持ちの醸成、伝統的な食文化についての理解など、学校における食育を推進するための生きた教材として学校教育法に基づき教育の一環として提供しています。

学校給食法では、調理などに要する人件費や、光熱水費等の運営に要する費用は学校設置者である光市の負担とし、それ以外の費用である食材料費に要する費用は保護者の負担となっています。今後とも学校給食の運営にご理解をいただきますようお願いいたします。

☆光市の学校給食費(食材料費) 1食あたり 小学校…246円 中学校…288円

材料の都合により、献立を変更することがあります。

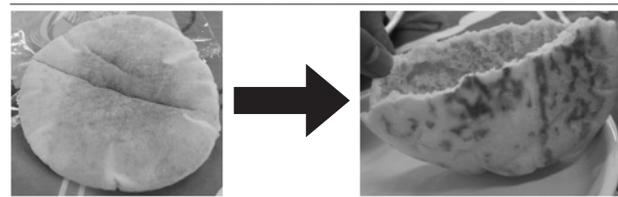
食物アレルギーのある方に対応するために、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。

ピタパンでサバサンドを作ろう!

ピタパンとは、中が空洞になっているパンです。半分にわるとポケットのような形になり、好きな食材を入れて食べることができます。

10日(火)の給食では、「さばの竜田揚げ」と「野菜のマリネ」を入れて、サバサンドを作りましょう!

①ピタパンを袋から取り出し、線に沿って半分にちぎります。



②ちぎったピタパンの中に「野菜のマリネ」をしき、その上に「さばの竜田揚げ」を入れます。



③サバサンドの完成です!上手に作る事ができましたか?

サバサンドは、トルコの都市であるイスタンブールの名物料理です。

最近では、テレビなどでも取り上げられ、話題となっています。

日 (曜)	献立 名	食品名				エネルギー kcal 中学校 家庭で 食品
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
11 (水)	減わかめごはん 汁なし坦々麺 あじ入りさんが揚げ もやし大豆和え 冷凍みかん	ぎゅうにゅう、わかめ	とりにく、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、にんにく、しょうが	こめ、さとう	702 822 乳製品
			あじ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ	ちゅうかめん、ごま、さとう ごまあぶら	しお しお、しょうゆ
			だいず	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん	さとう	しょうゆ
12 (木)	コッペパン 夏野菜のカレー煮 アーモンドサラダ 冷凍ピーチ	ぎゅうにゅう	とりにく		パン	633 833 まめ豆
				かまぼこ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、にんじん、えだまめ、にんにく、しょうが、トマト、りんご	マーガリン、さとう、じゃがいも	しお、ケチャップ、しょうゆ、マスターソース コンソメ、しお、こしょう、トマトピューレ
				キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし	アーモンド、さとう	しょうゆ、しお
13 (金)	たこめし 五目きんぴら 赤だしのみそ汁 すいか (中学)うまかってん	たこ、ぎゅうにゅう	ひらてん、ぶたにく、ひじき、だいず	しょうが	こめ	597 789 たまご卵
			とうふ、あぶらあげ、みそ	にんじん、ごぼう、さやいんげん	ごまあぶら、ごま、さとう	しょうゆ、さけ、みりん、しお しお、しょうゆ、さけ、わふうだし いちみつとうろし
			すいか (中学)うまかってん	たまねぎ、なめこ、ねぎ	たまねぎ、なめこ、ねぎ	だしりこ、だしこんぶ
17 (火)	むぎ麦ごはん ピーマンのスタミナ炒め 海そう和え 豆腐のすまし汁 ミックスナッツ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまあげ、みそ	ピーマン、エリンギ、しょうが	こめ、むぎ	668 793 くだもの 果物
			わかめ、こんぶ、くわかめ、すぎのり、ふのり、まぐろみず	キャベツ、とうもろこし、もやし、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ
			とうふ、かまぼこ、ひよこめ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ	さとう	ふ、アーモンド、らっかせい カシューナッツ、あぶら
「ピーマンのスタミナ炒め」は、「光の恵みいただきます事業」でレシピ紹介されている料理です。ぜひ、旬の食材を家庭でも取り入れ、この時期ならではの味を楽しみましょう。						
18 (水)	むぎ麦ごはん 丸天の煮つけ ゴーヤチャンプルー あおさのみそ汁 シークワーサータルト	ぎゅうにゅう	まるてん		こめ、むぎ	675 815 こぎな 小魚
			やきとうふ、たまご、ぶたにく、かつおぶし	もやし、にがり、たまねぎ、にんじん、しょうが	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、わふうだし、さけ
			あぶらあげ、あおさ、みそ	ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ごまあぶら	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、こしょう
19 (木)	コッペパン りんごジャム 岩国れんこんコロッケ 山口野菜のゆずぎちサラダ 厚揚げのトマト煮	ぎゅうにゅう	とりにく、みそ	りんごジャム	パン	730 946 かい 海そう
				れんこん、にんじん	じゃがいも、パンこ、さとう あぶら	さけ、みりん、しお、こしょう
			なまあげ、とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやいんげん、トマト	さとう	ゆずぎちじゅう、しお、す しょうゆ
19日(木)は、地場産給食の日です。光市産や山口県産の食材をたくさん使用しています。地元でとれた食材をおいしくいただきます。						
20 (金)	むぎ麦ごはん う巻き きゅうりのうめちり和え 冬瓜のみそ汁 かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう	たまご、うなぎかばやき		こめ、むぎ	655 770 いも
			しらすばし	きゅうり、もやし、キャベツ、うめ、ひろしまな、きょうな、だいいんぼ	さとう、でんぷん、あぶら	す、しょうゆ、みりん、しお
			とうふ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	とうがん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	さとう、でんぷん、ごま	しお、しょうゆ

今年、7月20日(金) 土用の丑の日??

土用...「立秋」の前18日を「夏の土用」と言います。
「土用」～「立秋」が一番暑いと言われています。

土用の丑の日には、うなぎがよく食べられます。じつは、この習慣は、江戸時代に始まったそうです。一体、どんなことがあったのでしょうか??



「土用の丑の日」に「う」がつくうなぎを食べようという源内さんが考えたコマーシャルがきっかけだったのですね。今は、うなぎがとれにくくなったので、代わりにあなごやいわしの蒲焼き、豚肉を食べることがあります。他にも、土用の日には、うどんや梅干し、瓜など「う」がつく夏ばてに効く食べ物を食べるという風習もあります。「う」のつく食材を食べて、暑い夏を乗り切りましょう!

夏ばてに気をつけて、楽しい夏を過ごしましょう!

湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れがとれない」、「食欲がわかない」など、夏ばて気味の人はいませんか?夏ばて対策には、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をする事が基本となります。早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。

☆こんな症状があったら夏ばてかも...



☆夏ばてを防ぐ、治すためには...

