



毎月19日は「食育の日」です
食生活について考える日にしましょう

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)	献立	材料名				エネルギー kcal
		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	
1 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		684
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	あぶら、さとう、でんぷん	すし、しょうゆ、みりん、いちじく、がらし	834
	野菜のごま炒め	しらすばし	のざわな、キャベツ	ごま、ごまあぶら	みりん、しょうゆ、しお	きのこ
	豆腐とわかめのみそ汁 冷凍みかん	とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みかん		だしこんぶ、だしりこ	
4 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		671
	ふわふわ丼	とりにく、ちくわ、たまご	たまねぎ、にんじん、しらたき、ねぎ	ふ、あぶら、さとう	さけ、みりん、しょうゆ、しお、だしこんぶ、けずりぶし	812
	冷ややっこ	とうふ			しょうゆ	くだもの 果物
	枝豆の塩ゆで		えだまめ		しお	
5 (火)	丸パン (よこわり) 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		730
	サーモンフライ	さけ		パン、こむぎ、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	909
	ゆで野菜 タルタルソース (卵抜き)		キャベツ、にんじん、とうもろこし	タルタルソース (卵抜き)		かいそうるい 海藻類
	パンプキンスープ 冷凍ピーチ	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、もも	あぶら、こむぎ	コンソメ、サワークリーム、しお、こしょう	
6 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		646
	スタミナ丼	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、しょうが	ごまあぶら、さとう	さけ、しょうゆ、みりん、しお、コチュジャン、トウバンジャン、こしょう	774
	海藻の中華サラダ	パールめん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ごま、ごまあぶら、さとう	しお、す、しょうゆ	いも
	中華風五目スープ うまかってん	とりにく、とうふ、たけのこ、ひん、あじ	にんじん、きくらげ、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ	あぶら、さとう、あじ	ちゅうかスープのもと、しお、さけ、しょうゆ、す	
7 (木)	ちらし寿司 きざみのり 牛乳	ぎゅうにゅう、のり	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、ほしいたけ	こめ、さとう	す、しょうゆ、しお、みりん	663
	星形コロッケ	ぎゅうにく	たまねぎ	じゃがも、こむぎ、パン、こめ、でんぷん、あぶら	しお、こしょう	790
	おくらのごま和え		おくら、もやし、にんじん	さとう、ごま	しょうゆ、みりん	たまご 卵
	七夕汁 きらきらもち	うおすめん、なると、わかめ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ほしいたけ、ねぎ、みかん	さとう、でんぷん	しお、しょうゆ、さけ、みりん、だしこんぶ、けずりぶし	
8 (金)	減わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう、わかめ		こめ		682
	冷やし中華 (冷麺、冷やし中華の具)	ハム (とりにく)	きゅうり、もやし、にんじん、とうもろこし	れんこん、あぶら、ごま、さとう	しょうゆ	ぎょかいるい 魚介類
	錦糸卵、冷やし中華のたれ)	たまご			ひやしちゅうかのたれ	
	アップルシャーベット		アップルシャーベット			

☆今日は「七夕献立」です。今日の給食には、たくさんの星が入っています。いくつ入っているか数えながらいただきます。

いまが旬!! ～夏に旬をむかえる野菜～



トマト
赤色の色素のリコピンには
抗酸化作用がある
ため、老化を防ぐ。



かぼちゃ
ビタミンEが多いため、
生活習慣病の
予防になる。



きゅうり
成分の90%が水分。
からだに優しい水分
補給ができます。



オクラ
ネバネバ成分のムチン
には胃の粘膜を保護し、
たんぱく質の消化を助
ける。



旬 枝豆

日本から伝わった食べ物の中でアメリカでも大人気の食べ物、枝豆は英語で何というのでしょうか？
「EDAMAME」です。枝豆は、大豆の若いさやを枝つきで収穫し、未成熟のまま食べているものです。枝豆は大豆と同じく、たんぱく質、脂質、カルシウムが多く含まれていて、大豆にはないビタミンCも多く含まれています。熱に強く、ゆでても損失が少ないので夏のおやつ、おつまみにぴったりです。ただし、消化がよくないのでよくかんで食べるようにしましょう。

<枝豆ご飯>

材料	作り方
米……………3カップ	①米はといたあと、分量の水で30分ほどつけておく。
枝豆……………むいたもの2/3カップ	②さやから枝豆を出し①に入れる。塩も入れる。
塩……………少々	③普通に炊く(出来上がり)。

**さっぱりと
夏の味**

どうして七夕にそうめんを食べるの？

暑くなってくると、つるつるとした「そうめん」が食べたくなりますね。昔から、7月7日に「そうめん」を食べると病気になる、と言われていました。お祝いの時にも、食べられました。

★ そうめんは、3回「つゆ」の時期をこすと、独特の歯ごたえになって美味しくなるので、3年たったもののおいしいと言われています。

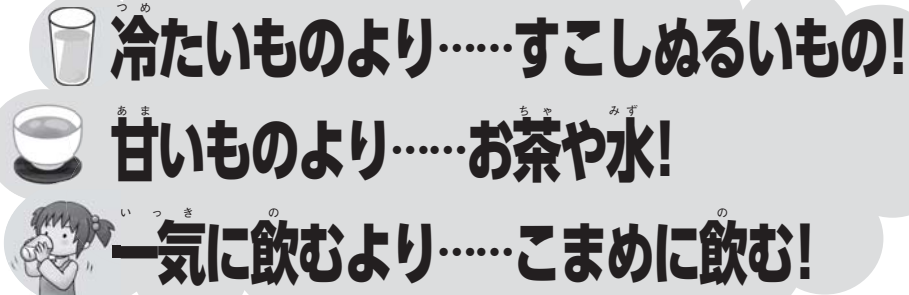
★ 昔のそうめんは長いままで2mくらいあったそうです。食べるのが大変そうですね。給食では、そうめんの代わりに「魚そうめん」を使用しています。



日 (曜)	ごん 献 だて 立	ざい 材 りょう 料 めい 名				エネルギー kcal 中学校 家庭で とりたい 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 もととなる食品	調味料		
11 (月)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	659 807 たまご 卵	
		いかフライ	いか		パンこ、あぶら		
		なつやさい 夏野菜のカレー	とりにく	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、とうもろこし、にんにく、しょうが、トマト、りんご	じゃがいも、マーガリン、こむぎ		ウスターソース、ケチャップ、カレーこ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう
		すいか		すいか			
12 (火)	アップルパン	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン	626 806 たまご 卵	
		さけ 鮭のラタトゥーユソースがけ	さけ	ズッキーニ、きゅうり、あびこ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、にんにく	オリーブあぶら、さとう		しろワイン、コンソメ、しお、こしょう
		レモンサラダ		キャベツ、にんじん、とうもろこし、レモン	さとう、オリーブあぶら		しょうゆ、す、しお、こしょう
		えびーしー ABCスープ	ベーコン	しめじ、たまねぎ、にんじん、こまつな	マカロニ		しお、こしょう、コンソメ、しろワイン、しょうゆ、チキンスープ
13 (水)	むぎ ごはん	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	629 780 たまご 卵	
		ぎょうざ 餃子 (小学2個、中学3個)	ぶたにく、とりにく	キャベツ、ニラ、しょうが	こむぎ、でんぷん あぶら		しお、しょうゆ、みりん
		から ぶり ぶり辛きゅうり		きゅうり、だいずもやし、だいこん	さとう、ごまあぶら		いちみつがらし、しょうゆ、す、しお
		れいとう わかめスープ 冷凍パイン	ぶたにく、とうふ、わかめ	ほしいたけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、パインアップル	ごま、ごまあぶら		ちゅうかスープのもと、さけ、しお、こしょう、しょうゆ
14 (木)	コッペパン	コッペパン マーガリン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、マーガリン	766 975 かいそうるい 海藻類	
		じゃがいもカップグラタン	ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	じゃがいも、マーガリン、こむぎ、でんぷん、あぶら、マカロニ、さとう、バター		コンソメ、しお
		やまい 肉ミートボールと野菜のケチャップ煮	ミートボール(ぶたにく、とりにく)、だいず、うずらたまご	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、しめじ、とうもろこし、ブロッコリー、トマト	じゃがいも、さとう		チキンスープ、しお、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、こしょう
		アップルフルーツ		みかん、パインアップル、もも、りんご	さとう		
15 (金)	ごはん	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	635 755 くだ もの 果物	
		からあげ れんごだいの唐揚げ	れんごだい		こめこ、あぶら		しお
		にもの 煮物 ひじきの煮物	ひじき、あぶらあげ、ひらたん、だいず	にんじん、さやいんげん	さとう、ごま、ごまあぶら		さけ、しょうゆ、しお、みりん、だしこんぶ、けずりぶし
		じる かつたま汁	たまご、とうふ	たまねぎ、ほしいたけ、にんじん、ねぎ	でんぷん		だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお、さけ、みりん
☆今日は「山口・光の恵み食べちゃろ！給食」の日です。山口県産や光市産でとれた食材を多く使用しています。							
19 (火)	パインパン	パインパン 牛乳	ぎゅうにゅう	パインアップル	パン	617 843 ぎょかいるい 魚介類	
		かぼちゃと挽肉のサンドフライ	ぶたにく	かぼちゃ、たまねぎ	か、でんぷん、こむぎ、あぶら、さとう		しょうゆ、ウスターソース
		おのちやめん 小野茶麺サラダ		キャベツ、にんじん、きゅうり	おのちやめん、わふうドレッシング		
		とうがん 冬瓜のスープ 温州みかんゼリー	ベーコン	とうがん、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな	みかんゼリー		チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、しお、しろワイン、こしょう
20 (水)	げん 減 チャーハン	げん 減チャーハン 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ほしいたけ	こめ、あぶら、でんぷん、さとう、ごまあぶら	639 818 たまご 卵	
		とんこつラーメン	ぶたにく、いか、かまぼこ、わかめ	キャベツ、にんじん、ヤングコーン、もやし、ねぎ	ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま		しょうゆ、ちゅうかスープのもと、ほいたんスープ、しお、こしょう
		あじつ たまご 味付け卵	たまご		さとう		しょうゆ、みりん
		ちゅうか 中華サラダ (中学) チーズ	ちゅうか (中学) チーズ	アスパラガス、とうもろこし、カリフラワー、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう		す、しょうゆ、しお

水分補給をわすれないで!

通常、体内の水分は、摂取する水分量に応じて腎臓が尿量を調節し、一定に保たれています。しかし、摂取する水分量が不足しすぎると、脱水症状を起こすこともあります。水分補給の仕方でも体調も変わるので、こまめに水分補給を行いましょう。



暑い時は、どうしても冷たいものを一気に飲みたくなりますね。しかし、冷たいものを一気に飲むと、冷えた体を温めようとして体が熱を作り出すので、かえって熱がこもってきます。また、一気に飲むと胃液がうまく消化をしにくくなるので、夏バテにつながります。甘いものの飲み過ぎも、食欲を落とし夏バテの原因となるので気をつけましょう。

材料の都合により、献立を変更することがあります。光市のホームページに、給食センターの概要や献立表を掲載しています。また、給食の写真も掲載しておりますのでご覧ください。アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>」→「組織から探す」→「学校給食センター」

食物アレルギーのある方に対応するため、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おります。ご希望の方は各学校にお申し出ください。