

令和6年度 7月 給食予定こんだて No. 1 指宿学校給食センター

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※(業)＝業者回収 (セ)＝センター回収

日 (曜)		1 (月)			2 (火)			3 (水)			4 (木)			5 (金)		
献立名		③かつおみそ ①ごはん ②筑前煮			③夏色ちらし寿司の貝 ①すしめし ②魚そうめん汁			③キャラメルポテト ①黒糖パン ②五目ビーフン			③磯ミックス ①ごはん ②豚肉と冬瓜のみそ煮			③チリコンカン ①バターパン ②流れ星のスープ		
		エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
ももに体を作る	1群	さかなにく・卵 豆・豆製品	②鶏肉 中揚げ ③かつおなまり節 あかみそ ちゅうけみそ かつお節	②魚肉 (魚そうめん) 豆腐	②豚肉	②豚肉 中揚げ ③小麦粉	②豚肉 中揚げ ③小麦粉	②豚肉 中揚げ ③小麦粉	②豚肉 中揚げ ③小麦粉	②豚肉 中揚げ ③小麦粉	②豚肉 中揚げ ③小麦粉	②豚肉 中揚げ ③小麦粉	②豚肉 中揚げ ③小麦粉	②豚肉 中揚げ ③小麦粉	②豚肉 中揚げ ③小麦粉	
	2群	牛乳・乳製品 小魚・海そう	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	
ももに体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	②にんじん ③にら	②③にんじん ②小松菜	②にんじん はねぎ	②にんじん はねぎ	②にんじん はねぎ	②にんじん はねぎ	②にんじん はねぎ	②にんじん はねぎ	②にんじん はねぎ	②にんじん はねぎ	②にんじん はねぎ	②にんじん はねぎ	②にんじん はねぎ	
	4群	その他の野菜 くだもの果物	②ごぼう 干しいたけ 大根 こんにゃく 枝豆 ③ごぼう	②玉ねぎ 干しいたけ ③キムチ漬 枝豆	②玉ねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 小大豆もやし	②玉ねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 小大豆もやし	②玉ねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 小大豆もやし	②玉ねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 小大豆もやし	②玉ねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 小大豆もやし	②玉ねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 小大豆もやし	②玉ねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 小大豆もやし	②玉ねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 小大豆もやし	②玉ねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 小大豆もやし	②玉ねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 小大豆もやし	②玉ねぎ きくらげ 干しいたけ キャベツ 小大豆もやし	
ももにエネルギーになる	5群	①米・パン・めん いも・砂糖	①米 ②じゃがいも ②③さとう	①米 ②てん粉 (魚そうめん) ②③さとう	①黒糖パン ②クイツィオ ③さつまいも さとう	①黒糖パン ②クイツィオ ③さつまいも さとう	①黒糖パン ②クイツィオ ③さつまいも さとう	①黒糖パン ②クイツィオ ③さつまいも さとう	①黒糖パン ②クイツィオ ③さつまいも さとう	①黒糖パン ②クイツィオ ③さつまいも さとう	①黒糖パン ②クイツィオ ③さつまいも さとう	①黒糖パン ②クイツィオ ③さつまいも さとう	①黒糖パン ②クイツィオ ③さつまいも さとう	①黒糖パン ②クイツィオ ③さつまいも さとう	①黒糖パン ②クイツィオ ③さつまいも さとう	
	6群	②サラダ油 ③ごま油 ごま	②サラダ油 ③ごま油 ごま	③ごま油	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター	②サラダ油 ③菜種油 無塩バター
一口メモ		『筑前煮』は、福岡県の郷土料理「かめ煮」のことです。福岡県は、「かめ煮」をよく作るのとてり肉とゴボウの消費量が多い県だそうです。こぼろなどかみごたえのある野菜を食べると、かむ回数が増え、だ液がよく出て消化をたすけます。			夏色とは？みなさんのイメージする夏色は何でしょうか？青色は食欲を落ちさせる色です。逆に赤やオレンジの赤色のちらし寿司で、暑さで食欲が落ちる頃です。暑さで食欲が落ちる頃です。暑さで食欲が落ちる頃です。暑さで食欲が落ちる頃です。			鹿児島県は全国有数のさつまいもの生産地です。指宿では6月から1月まで多くのさつまいもが収穫されます。「さつまいも」は、主食にもおやつにもそしてデザートのおやつにもなります。			冬瓜は夏の野菜ですが、冬まで保存がきくので、「冬瓜」という名前がつけられたといわれています。大きさは1kgほどの小さなものから、15kgほどの大きなものまであります。口の中でとろける冬瓜のやさしい食感を感じながら食べてみてください。			7月7日は、五節句の一つ七夕です。今日は、オクラを流れ星、糸かまぼこの川に見立てました。ひょっとしたら星形のにんじんも入っているかもしれません。夏の星空を見ながらゆっくりとした時間をすごすのも良いですね。		

日 (曜)		8 (月)			9 (火)			10 (水)			11 (木)			12 (金)		
献立名		③野菜のごまあえ ①ごはん ②じゃがいもカレーそば煮			③豚肉と野菜のしょうが炒め ①ごはん ②高野豆腐のみそ汁			③きりぼしナポリタン ①ミルクパン ②かぼちゃポタージュ			③ヤマト野菜の梅昆布炒め ①ごはん ②親子丼の貝			③揚げ焼売 2こ ④おからのレタッパ あえ ①黒糖パン ②絹厚揚げの中華煮		
		エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
ももに体を作る	1群	さかなにく・卵 豆・豆製品	②豚肉 中揚げ	②高野豆腐 中揚げ ③小麦粉	②ベーコン ③ハム	②鶏肉 さつまいも 油揚げ 卵 ③かつお節	②豚肉 イカ 絹厚揚げ ③鶏肉・豚肉	②豚肉 中揚げ	②高野豆腐 中揚げ ③小麦粉	②ベーコン ③ハム	②鶏肉 さつまいも 油揚げ 卵 ③かつお節	②豚肉 イカ 絹厚揚げ ③鶏肉・豚肉	②豚肉 中揚げ	②高野豆腐 中揚げ ③小麦粉	②ベーコン ③ハム	
	2群	牛乳・乳製品 小魚・海そう	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布	②昆布
ももに体の調子を整える	3群	緑黄色野菜	②③にんじん	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②③にんじん ②かぼちゃ パセリ ③ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	②③にんじん ②はねぎ ③ピーマン	
	4群	その他の野菜 くだもの果物	②玉ねぎ ごぼう 枝豆 ③もやし きゅうり キャベツ	②③玉ねぎ ②えのき ③糸こんにゃく キャベツ	②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根	②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根	②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根	②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根	②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根	②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根	②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根	②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根	②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根	②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根	②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根	
ももにエネルギーになる	5群	①米・パン・めん いも・砂糖	①米 ②じゃがいも てんぷん ②③さとう	①米 ②じゃがいも ③さとう	①ミルクパン ②米粉 ③さとう	①米 ②さとう てんぷん ③小麦粉・パン粉	①黒糖パン ②てんぷん ③小麦粉・パン粉	①米 ②じゃがいも てんぷん ②③さとう	①米 ②じゃがいも ③さとう	①ミルクパン ②米粉 ③さとう	①米 ②さとう てんぷん ③小麦粉・パン粉	①黒糖パン ②てんぷん ③小麦粉・パン粉	①米 ②じゃがいも てんぷん ②③さとう	①米 ②じゃがいも ③さとう	①ミルクパン ②米粉 ③さとう	
	6群	②サラダ油 ③ごま	②サラダ油 ③ごま	③サラダ油	②サラダ油 生クリーム ③オリーブ油	②サラダ油 ③菜種油 ④中華レタッパ	②サラダ油 ③菜種油 ④中華レタッパ	②サラダ油 ③菜種油 ④中華レタッパ	②サラダ油 ③菜種油 ④中華レタッパ	②サラダ油 ③菜種油 ④中華レタッパ	②サラダ油 ③菜種油 ④中華レタッパ	②サラダ油 ③菜種油 ④中華レタッパ	②サラダ油 ③菜種油 ④中華レタッパ	②サラダ油 ③菜種油 ④中華レタッパ	②サラダ油 ③菜種油 ④中華レタッパ	②サラダ油 ③菜種油 ④中華レタッパ
一口メモ		食事は楽しく明るい雰囲気です。リラックスして食べると食がすすむといわれています。給食のときに音楽が流れるのもその一つです。楽しくリラックスして食べる工夫をしたり、周りの人が楽しく穏やかな気持ちでいられるように心がけられたらいいですね。			こうや豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥したもので、凍り豆腐ともいいます。こうや豆腐は豆腐の栄養がぎゅっと詰まっていますし、またスポンジ状になっているので出汁をたっぷり含んで美味しくいただくことができます。			スパゲティナポリタンは、実は、梅干しやかんきつ類、お酢などの酸っぱい食べ物には、酸味成分の「クエン酸」が含まれています。クエン酸には、食欲増進や疲労回復効果があります。今日は、入られ馴染みの料理にしました。今日はパスタに変えて切干大根をたっぷり使いました。			梅干しやかんきつ類、お酢などの酸っぱい食べ物には、酸味成分の「クエン酸」が含まれています。クエン酸には、食欲増進や疲労回復効果があります。今日は、入られ馴染みの料理にしました。今日はパスタに変えて切干大根をたっぷり使いました。			★指宿「旬」野菜の日「オクラ」★ 指宿で栽培が始まったのは昭和20年代で、日本一の生産量を誇っています。オクラには、食感や栄養がぎゅっと詰まっています。今日は、入られ馴染みの料理にしました。今日はパスタに変えて切干大根をたっぷり使いました。		

※ どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。 ※(業)＝業者回収 (セ)＝センター回収

日 (曜)		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)	
献立名		③アーモンドサラダ ①麦ごはん ②夏野菜カレー		③野菜と海藻の中華和え ④くるまめき なごクリーム ①コッパパン ②担々麺		③鶏肉とにがりの揚げ煮 ④ヨグ 財 ①わかめごはん ②もすくのみそ汁		③ポテトサラダ ④ノイグ マゾネズ ①バターパン ②キャバツとミートボールのスープ	
栄養価	エネルギー	中学校 859	小学校 677	中学校 732	小学校 601	中学校 800	小学校 639	中学校 743	小学校 592
	たんぱく質	29.1	23.9	29.8	24.7	29.9	25.3	27.5	22.6
おもに体を作る	1群	②豚肉 大豆ミート		②豚肉 大豆ミート 赤みそ		②とうふ 麦みそ		②ペーコン 豚肉・鶏肉(ミンチ・丸)	
	2群	②スキムミルク		④きなこ		③鶏肉			
おもに体の調子を整える	3群	②③にんじん ②かぼちゃ		②にんじん チンゲン菜		②にんじん 小松菜		②③にんじん	
	4群	②玉ねぎ 切りアブラ・アールスメークル		②玉ねぎ ココナ ヨウカ しめじ		②玉ねぎ えのき		②玉ねぎ えのきたけ キャベツ	
おもにエネルギーになる	5群	①米 ②じゃがいも		①コッパパン ②クイツィオ		①米 ②じゃがいも		①バターパン ②でんぷん	
	6群	②サラダ油		②サラダ油 ごま油 ごま		③菜種油 ごま		②サラダ油	
一口メモ		かぼちゃは、夏の野菜です。長期保存ができるので、冬至にかぼちゃを食べる習慣は、野菜が少ない冬の栄養補給として昔の人の知恵でした。鹿児島県のかぼちゃの生産量は、全国2位です。今日は旬のかぼちゃをカレーに使いました。		暑い時期は、どうしても食欲が落ちます。とって冷たい飲み物はばかりとっていると逆にますます体力がおちてしまいます。担々麺などに使われている唐辛子やにんにくなど香辛料には食欲を高める力があります。		★ごぼう給食★ 今日の献立は、今和泉小学校の皆さんの『ごぼう給食アンケート』結果より選びました。「にがうり」は給食で食べられるようになったという声をよく聞きます。うれしい声です。		いよいよ夏休みが始まりますね。夏休みは、おうちの人が食事の準備をしてくれたり、また自分で食事を用意する人もいいのではないでしょうか。好きな物ばかりの食事に偏らないか、準備ができていないか考えながら食べるチャンスです。	

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字のつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さがきびしくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて夏負けを防止しましょう。

# 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

## 水分補給のポイント

**のどが渴いたと感じる前に飲む**

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

**コップ1杯程度をこまめに飲む**

**汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる**

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を引き起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。