

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		776		612		733		576		732		568		780		615		731		580			
ももに体を 作る		1群		②鶏肉 中揚げ ③かつおなまり節 ④あかみそ ⑤茶うけみそ ⑥かつお節		②魚肉 (魚そうめん) 豆腐		②豚肉		②豚肉 中揚げ ③麦みそ		②豚肉 中揚げ ③麦みそ		②豚肉 中揚げ ③麦みそ		②豚肉 中揚げ ③麦みそ		②豚肉 中揚げ ③麦みそ		②豚肉 中揚げ ③麦みそ		②豚肉 中揚げ ③麦みそ		②豚肉 中揚げ ③麦みそ			
		2群		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	
おもに体の 調子を 整える		3群		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		②にんじん		②にんじん		②にんじん		②にんじん		②にんじん		②にんじん	
		4群		②ごぼう 干しいたけ 大根 ③こんにゃく 枝豆 ④ごぼう		②玉ねぎ 干しいたけ ③キムチ漬 ④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	
おもにエネ ルギー になる		5群		①米 ②じゃがいも ③さとう		①米 ②てん粉 (魚そうめん) ③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		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	
ひとくち 一口メモ		『筑前煮』は、福岡県の郷土料理。鹿兒島県は全国有数のさつまいもを生産地です。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、王冠にもおらずにそしてデザートのおやつにもなります。																									

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		795		627		730		574		747		599		724		571		734		598			
ももに体を 作る		1群		②豚肉 中揚げ		②高野豆腐 中揚げ ③麦みそ		②ベーコン ③ハム		②鶏肉 さつまいも 油揚げ		②豚肉 イカ 絹厚揚げ		②豚肉 中揚げ		②豚肉 中揚げ		②豚肉 中揚げ		②豚肉 中揚げ		②豚肉 中揚げ		②豚肉 中揚げ			
		2群		②昆布		②わかめ		②牛乳		②牛乳		②牛乳		②牛乳		②牛乳		②牛乳		②牛乳		②牛乳		②牛乳		②牛乳	
おもに体の 調子を 整える		3群		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かぼちゃ パセリ ③ピーマン		②③にんじん ②はねぎ		②にんじん		②にんじん		②にんじん		②にんじん		②にんじん		②にんじん		②にんじん	
		4群		②玉ねぎ ごぼう ③もやし きゅうり キャベツ		②③玉ねぎ ②えのき ③系こんにゃく キャベツ		②③玉ねぎ ②えのき ③切干大根		②③玉ねぎ ②しめじ ③切干大根		②③玉ねぎ ②しめじ ③切干大根		②玉ねぎ 干しいたけ えのき ③キャベツ 切干大根 レタッパ ねり梅		②玉ねぎ 干しいたけ えのき ③キャベツ 切干大根 レタッパ ねり梅		②玉ねぎ 干しいたけ えのき ③キャベツ 切干大根 レタッパ ねり梅		②玉ねぎ 干しいたけ えのき ③キャベツ 切干大根 レタッパ ねり梅		②玉ねぎ 干しいたけ えのき ③キャベツ 切干大根 レタッパ ねり梅		②玉ねぎ 干しいたけ えのき ③キャベツ 切干大根 レタッパ ねり梅		②玉ねぎ 干しいたけ えのき ③キャベツ 切干大根 レタッパ ねり梅	
おもにエネ ルギー になる		5群		①米 ②じゃがいも てんぷん ③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米 ②さとう てんぷん ③小麦粉 パン粉		①米 ②さとう てんぷん ③小麦粉 パン粉		①米 ②さとう てんぷん ③小麦粉 パン粉		①米 ②さとう てんぷん ③小麦粉 パン粉		①米 ②さとう てんぷん ③小麦粉 パン粉		①米 ②さとう てんぷん ③小麦粉 パン粉		①米 ②さとう てんぷん ③小麦粉 パン粉	
		6群		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 生クリーム ③オリーブ油		②サラダ油 生クリーム ③オリーブ油		②サラダ油 生クリーム ③オリーブ油		②サラダ油 生クリーム ③オリーブ油		②サラダ油 生クリーム ③オリーブ油		②サラダ油 生クリーム ③オリーブ油		②サラダ油 生クリーム ③オリーブ油		②サラダ油 生クリーム ③オリーブ油		②サラダ油 生クリーム ③オリーブ油	
ひとくち 一口メモ		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。																									

※ 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 たんぱく質	中学校 859 29.1	小学校 677 23.9	中学校 732 29.8	小学校 601 24.7	中学校 800 29.9	小学校 639 25.3	中学校 743 27.5	小学校 592 22.6
もともと体を作る	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 切りアブラムシアブラムシ		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でんぷん 小麦粉 さとう		③きゅうり コーン	
一口メモ		かぼちゃは、夏の旬の野菜です。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。好きな物ばかりの準備した食事に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、うばぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて

うどん うなぎ
うめし かり類

土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

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、特に気をつ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

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。