



7月 予定献立



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
3月	七夕寿司	○	天の川すまし汁 笹かまの天ぷら きらきらフルーツ和え	たまご あなご(魚) とり かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな オクラ みずな	かんぴょう しいたけ、たまねぎ えのき、パインかん ぶどうジュース レモンかじゅう	むぎごはん さとう こんにやく こむぎこ てんぷらこ ゼリー	こめあぶら	649 kcal 24.3 g 17.9 g 2.4 g	755 kcal 28.0 g 19.8 g 3.0 g	七夕献立 小学校5・6年 予備日
4火	麦ご飯	○	ワンタン汁 肉ビビンバ 野菜ビビンバ	とり ぶた たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ、しいたけ もやし、はくさい にんにく、しょうが ぜんまい もやし きゅうり	むぎごはん ワンタン、さとう	ごまあぶら こめあぶら ごま	593 kcal 26.8 g 16.2 g 1.9 g	700 kcal 31.5 g 18.5 g 2.4 g	中学校3年生 修学旅行 ~6日まで
5水	麦ご飯	○	豚汁 いわしのかば焼き 磯香あえ	ぶた とうふ みそ いわし(魚)	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	ごぼう、だいこん しょうが、キャベツ	むぎごはん こんにやく でんぷん、さとう	こめあぶら	626 kcal 26.8 g 20.3 g 1.9 g	729 kcal 31.4 g 22.9 g 2.1 g	いわしは「血液をサラサラにする脂」をもつ背の青い魚です。いわしの旬は、5~9月と言われ、今が一番美味しい時期です。
6木	コッペパン	○	ミネストローネ 鶏肉の香草焼き ソルガムマカロニサラダ	ウィンナー だいご とり	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ きゅうり、えだまめ コーン、 むらさきキャベツ レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも パン ソルガムマカロニ	オリーブゆ こめあぶら	619 kcal 30.8 g 21.5 g 2.9 g	718 kcal 35.1 g 24.0 g 3.4 g	ソルガムの粉で作ったマカロニをサラダに入れました。いつものマカロニとの違いを感じられるといいですね。
7金	麦ご飯	○	わかめスープ 豚キムチ キュウリの中華和え	かまぼこ とうふ ぶた とり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ、えのき にんにく、しょうが たけのこ はくさいキムチづけ きゅうり、もやし セロリー	むぎごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	579 kcal 28.4 g 15.1 g 2.2 g	681 kcal 33.9 g 17.7 g 2.9 g	中学校3年生 お休み
10月	発芽玄米ご飯	○	もずくスープ トビウオのから揚げ ゴーヤチャンプルー	かまぼこ とうふ とびうお(魚) ぶた さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ、たけのこ えのき、はくさい しょうが、にんにく にがうり	はつかけんまい ごはん こむぎ でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	601 kcal 26.2 g 17.2 g 1.9 g	702 kcal 30.8 g 19.1 g 2.4 g	沖縄 かみかみ献立
11火	ツイストパン	○	クラムチャウダー エープルフラッシュ モロッコインゲンのサラダ	ベーコン ぼた ぶた	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ モロッコ いんげん	たまねぎ、にんにく りんご キャベツ コーン あかたまねぎ	ツイストパン じゃがいも こむぎ、さとう	こめあぶら バター	684 kcal 31.9 g 27.4 g 3.0 g	797 kcal 36.9 g 31.3 g 3.6 g	食べて学ぼう 世界の食文化 「デンマーク」
12水	ゆかりご飯	○	麩のみそ汁 ホキの青じそチーズ春巻 さっぱりあえ	みそ ホキ(魚)	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん しそ	たまねぎ はくさい、えのき ねぎ、キャベツ きゅうり、しょうが	ゆかりごはん ふ はるまきのかわ さとう	こめあぶら	612 kcal 23.2 g 17.9 g 2.4 g	703 kcal 26.3 g 20.4 g 2.7 g	小学校5年生 臨海学習 ~14日まで
13木	麦ご飯	○	春雨スープ 青椒牛肉絲 もやしとたくあんのピリ辛あえ	とり なると ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ、しいたけ はくさい、たけのこ もやし、きゅうり たくあん	むぎごはん はるまき さとう、でんぷん	ごまあぶら ごま	618 kcal 24.7 g 18.5 g 2.3 g	718 kcal 28.2 g 20.7 g 2.8 g	苦手な野菜の上位を占めるピーマンですが、夏が旬の野菜です。苦手な人でも食べやすいように、干切りにしてお肉と一緒に炒めました。
14金	麦ご飯	○	ハヤシソース こんにやくサラダ 手作りミルクゼリー	ぶた ホキ(魚)	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	にんにく、たまねぎ しめじ、コーン キャベツ ブルーベリー	むぎごはん しめじ こんにやく さとう	こめあぶら	681 kcal 26.8 g 17.2 g 2.2 g	794 kcal 30.6 g 19.1 g 2.6 g	手作りミルクゼリーには、戸隠産の「ブルーベリー」をトッピングする予定です。収穫が間に合わないようなら「ブルーベリージャム」にします。
18火	はちみつレモントースト	○	冬瓜のスープ ラタトゥイユ イタリアンサラダ	ベーコン とり	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん バジル	レモンかじゅう たまねぎ、とうがん にんにく、なす ズッキーニ きパプリカ しめじ、キャベツ きゅうり、コーン	しょくパン はちみつ、さとう じゃがいも	バター こめあぶら オリーブゆ	666 kcal 26.4 g 21.8 g 3.2 g	774 kcal 30.2 g 24.6 g 3.7 g	冬瓜は、夏野菜ですが「冬」という漢字が使われます。それは、冬まで保存し、美味しく食べることができるからです。
19水	麦ご飯	○	にらとえのきのスープ とりチリポテト 昆布あえ	ぶた とり	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	たまねぎ、えのき にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり	むぎごはん でんぷん じゃがいも さとう	こめあぶら	623 kcal 27.1 g 15.6 g 1.9 g	720 kcal 31.2 g 17.1 g 2.2 g	中学校 1・2年生 宿泊体験 ~21日まで
20木	うどん	○	こづゆ じゃじゃ麺(肉みそ) じゃじゃ麺(野菜) スイカ	ホタテ ぶた みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あさつき	だいこん、しいたけ にんにく、たまねぎ たけのこ、セロリー きゅうり、もやし すいか	うどん じゃがいも しらたき、まめふ でんぷん、さとう	ごまあぶら	588 kcal 26.4 g 19.3 g 2.2 g	691 kcal 30.5 g 21.8 g 2.9 g	じゃじゃ麺は、岩手県盛岡の郷土料理です。ゆでた冷やしたうどんと、肉みそと野菜をあえていただきます。
21金	麦ご飯	○	南瓜のみそ汁 鶏の山賊焼き かおりあえ	あぶらあげ みそ とり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ あおじそ	たまねぎ、しょうが にんにく、きゅうり キャベツ、だいこん	むぎごはん でんぷん、こめこ	こめあぶら	621 kcal 25.4 g 17.7 g 2.0 g	718 kcal 28.7 g 19.7 g 2.4 g	山賊焼きは、調味料とすりおろした生姜・にんにく・りんご・玉ねぎなどに漬け込んで、片栗粉と米粉をまぶして揚げます。
24月	麦ご飯	○	スープカレー 焼き夏野菜 ヨーグルトあえ	とり	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ あかパプリカ	しょうが、にんにく セロリー、たまねぎ きパプリカ エリンギ パインかん なつみかんかん	むぎごはん じゃがいも ナタデココ	こめあぶら	701 kcal 26.6 g 17.2 g 1.6 g	816 kcal 30.6 g 19.0 g 1.8 g	1学期最後の給食は、サラサラしたスープカレーにしました。夏野菜と一緒に美味しく食べられるといいですね。

※ 献立は都合により変更することがあります

今月は「食べて学ぼう世界の食文化」で、デンマーク料理「エープルフラッシュ」を長野市共通メニューとして出します。
【お楽しみに!!】

☆戸隠中学校HPにて、給食の様子をご覧いただけます



食育だより 7月

7月の目標

暑さに負けない食事をしよう

バランスの良い食事 + 休養(すいみん) + 運動 そして、水分補給で、

熱中症にならないように暑さを乗り切りましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

<p>何を飲む？</p> <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。</p>	<p>いつ飲む？</p> <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。</p>	<p>飲む量は？</p> <p>運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂り、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。</p>
--	---	--

水分足りていますか？ 朝と夜、体重を測ると目安になります。

	<p>飲み物以外の水分補給</p> <p>水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。</p> <p>スープ カレーライス 冷やし中華</p> <p>トマト きゅうり なす スイカ</p>	<p>つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク</p> <p>〈材料〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 水 1L 塩 1~2g 砂糖 40~80g レモン汁 適量 <p>すべての材料を混ぜてつくります。</p>
--	--	--

☆ 食事からも水分補給ができるので、朝・昼・夕 バランスよく食べましょう。

暑さに負けない、食事を中心とした生活のリズム

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

<p>見直そう！ 間食のとり方</p>	<p>食べる内容を考えよう</p>	<p>食べる量を考えよう</p>	<p>時間を決めて食べよう</p>
--------------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

☆ **7月7日は七夕**

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

☆ 7月は行事が集中しているので、3日(月)に予定しています。