

日 曜	献立	材 料 名							栄 養 価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂				
3 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			844	34.9	403
	スパニッシュオムレツ	卵・ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		塩・こしょう			
	なすのミートソースペンネ	豚ひき肉		にんじん・パセリ・ トマト水煮	なす・たまねぎ	マカロニ	油	ガーリックパウダー・ナツメグ・こしょう・ トマトケチャップ・ウスターソース・塩			
	ひじき入りフレンチサラダ	ツナオイル漬	ひじき		キャベツ・たまねぎ・ とうもろこし	さとう	油	うすくちしょうゆ・酢・塩・こしょう			
4 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			786	34.5	376
	いわしの蒲焼き	いわし				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	あらめのあえ物		あらめ	にんじん	キャベツ・もやし	さとう		こいくちしょうゆ・酢			
	盆汁	大豆・油揚げ・ 赤みそ・白みそ		かぼちゃ・にんじん・ さやいんげん	なす・ごぼう			(削り節)			
5 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			759	27.1	319
	夏野菜のキーマカレー	豚ひき肉・大豆		にんじん・トマト・ 赤ピーマン・黄ピーマン	たまねぎ・しょうが・にんにく・ なす・えだまめ		油	赤ワイン・カレー粉・ウスターソース・こいくちしょう ゆ・コンソメ・トマトケチャップ・カレールウ・塩・こ しょう			
	キャベツとコーンのソテー				とうもろこし・キャベツ		油	こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
	フロズンピーチ				もも						
6 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	759	32.0	401
	さばの塩焼き	さば						酒・こいくちしょうゆ・塩			
	かぼちゃの五目煮	厚揚げ		かぼちゃ・にんじん	しめじ	こんにやく・さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
	手作りごまドレサラダ	サラダささみ		にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	ねりごま・油	酢・こいくちしょうゆ			
7 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			735	28.8	293
	二色丼（とりそぼろ）	とりひき肉			しょうが	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	二色丼（錦糸卵）	卵									
	ごぼうのからしまヨネーズあえ			にんじん	ごぼう・キャベツ	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	こいくちしょうゆ・からし・塩			
	七タ汁	かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	そうめん・ お茶そうめん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
10 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			809	29.3	576
	わかさぎのスパイシー揚げ		わかさぎ			でんぶん	油	塩・酒・クミンパウダー・こしょう			
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	こしょう・ガーリックパウダー・コンソメ・塩			
	キャベツ炒め				キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
	アプリコットジャム					アプリコットジャム					
11 (火)	ごはん（減）・牛乳		牛乳			米			766	30.9	329
	豆腐のみそかけ	豆腐・赤みそ				さとう		酒・みりん			
	キャベツとツナのサラダ	ツナオイル漬			キャベツ・レモン果汁			酢・塩・こしょう			
	カレーうどん	豚肉・油揚げ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	うどん・でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉・カレール ウ・(削り節)			
12 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			752	25.8	492
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油	塩			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・ こんにやく・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	キャベツの即席漬				キャベツ・しょうが	さとう		うすくちしょうゆ			
13 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			764	31.2	374
	親子煮	とり肉・卵		にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・さとう		酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	モロヘイヤとツナのおひたし	ツナオイル漬		モロヘイヤ	キャベツ			こいくちしょうゆ			
	きなこ蒸しパン	きなこ	牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・ さとう	油				

※食材は、都合により変更になることがあります。

◇ 7月の給食目標：衛生的な食事環境を整えよう ◇

☆7月7日(金)は七タメニューです☆

7月7日の七夕は、機織り（はたおり）が上手だったという織姫にあやかって、昔は針仕事などの上達を願う行事でした。今では、いろいろな願い事を笹竹につるした短冊にたくします。七夕の行事食として、天の川を連想させる「そうめん」がよく食べられます。7日（金）の給食では、すまし汁にそうめんと星型のかまぼこを使った七タ汁が登場します。また、とりそぼろと錦糸卵をごはんにかけて楽しく食べられるセルフ二色丼も一緒に味わいましょう。

7月の旬の食材

- ・かぼちゃ

・とうもろこし

・トマト

・さやいんげん

・いわし
- ・ピーマン

・きゅうり

・なす

・モロヘイヤ

・アプリコット など

☆給食で地産地消☆

7月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

夏本番！体調の変化はありませんか？

7月に入り、夏休みも目前ですね。日に日に暑さも増してきています。近年は、朝晩も気温が25℃以上の日である「熱帯夜」の日も増加傾向にあり、身体への負担は大きくなっています。

適切に冷房を使い、こまめに水分補給をするなどして、熱中症にならないよう、体調を整えましょう。



鈴鹿市産食材（ごはん以外）を使用する日に地産地消マークをつけています。



鈴鹿市産使用予定の食材

- ・米（コシヒカリ）

・豚肉

・大豆

・赤みそ

・豆腐

・油揚げ

・じゃがいも
- ・鈴鹿茶

・お茶そうめん

・うどん

・にんじん

・玉ねぎ

・白ねぎ

・キャベツ

・卵

三重県産使用予定の食材

- ・牛乳

・ひじき

・あらめ

・豚肉
- ・バター

・大豆

・豆腐

・豆乳



食のかけはし

～給食&食育だより～



日に日に暑くなり、いよいよ夏本番です。
水分や食事をしっかりとって、暑い夏を元気に
過ごしましょう。

給食でSDGs～海の豊かさを守ろう・7月17日は海の日～

SDGsの目標の一つに、「海の豊かさを守ろう」という目標があります。
海には私たちが生活の中で使っているプラスチックが、ごみとして大量に流れついています。
海がごみで汚れてしまうと海の生き物たちが生きていけなくなったり、私たちの食生活を支えて
くれている魚や海藻などが食べられなくなってしまいます。
海の環境を守るために、私たちにできることはたくさんあります。普段の生活できちんと
ごみを分別したり、ペットボトルなどリサイクルできるプラスチック製品はリサイクルに
回したり、ビニール袋を使わずくり返し使えるエコバッグを使ったりと、海を守るために
一つでも多くのことを心がけていきましょう。
7月17日は海の日です。この機会に、日本や世界の豊かで美しい海を守るために、私たちに
できることを考えてみましょう。



できていますか？

ペットボトルの出し方



※地域のルールに従って分別してください。

ごみはきちんと分別しよう

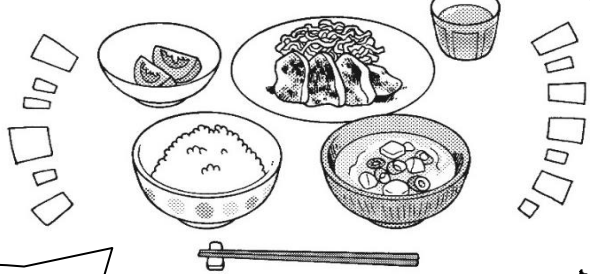
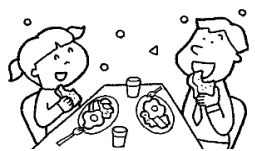


エコバッグを
持とう！



バランスのよい食事で夏を元気に

暑い夏は「食欲がない」と言って、食べたいものだけを食べていると
夏ばてをしてしまいます。
夏ばてを防ぐ食事のポイントを紹介します。



偏った食事をしない

ビタミンB群、ビタミンCを
多くとる



そうめんだけじゃ……



夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？
点と点をつないでね。



● 給食レシピ紹介 ● -7月の献立より-

夏野菜のキーマカレー

旬の夏野菜がおいしく食べられます。

<材料/4人分>

豚ひき肉	160g
ひきわり大豆	80g
(ひきわり大豆がない場合は、 ゆで大豆を包丁などで細かく切る)	
玉ねぎ	200g
にんじん	140g
むきえだまめ	30g
なす	120g
赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
トマト	60g
サラダ油	2g
おろししょうが	2g
おろしにんにく	2g
カレー粉	3.6g
トマトケチャップ	16g
ウスターソース	14g
しょうゆ	4g
赤ワイン	6g
コンソメ	8g
水	240g
カレールウ	45g
塩	0.4g
こしょう	少々

<下ごしらえ>

- ・玉ねぎ、にんじんはみじん切り
- ・パプリカを粗みじん切り
- ・トマトは1.5cmの角切り
- ・なすはいちょう切りし、水にさらす

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りをだし、豚ひき肉を炒める。
- ②肉に火が通ったら、カレー粉をふり入れて炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、ひきわり大豆、えだまめの順に加えてよく炒め、なす、パプリカ、トマトを加え炒める。
- ④ケチャップ、ソース、しょうゆ、赤ワイン、コンソメ、水を加えて具材とよくなじむように煮込む。
- ⑤カレールウを加えて煮込み、塩、こしょうで味を整える。

夏の暑い季節に香辛料の
効いたカレーは食欲を高めて
くれます。



夏には、しっかり 夏野菜！

夏は暑い日が続く、体もばて気味。
こんなときこそ、夏野菜をしっかり食べて元気に
過ごしましょう。

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜には、
色の濃い野菜（緑黄色野菜）が多くあります。
給食は、1日に取りたい野菜350gの1/3量
を使用し、緑黄色野菜も取り入れています。

●緑黄色野菜の成分

カロテン

体内でビタミンAに変化し、
皮膚や目・粘膜を健康に保ったり、
免疫機能を強化する働きがあります。また、
油と一緒にとると吸収率が高まりますので、
油いためなどにするとよいでしょう。

ビタミンC

コラーゲンの生成に役立ち、皮膚
や粘膜などを強くします。また体の抵抗力を
高めるため、かぜをひきにくくなります。

ミネラル

カルシウムやカリウム・鉄などの
ミネラルが多く含まれていて、骨の形成や体の
機能の調整に役立ちます。

食物繊維

便秘や生活習慣病の予防に役立つ
ほか、体内の有害な物質を排出してくれます。