



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				
1 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			723	32.0	547
	いわしのピリ辛煮	いわし		ねぎ	しょうが・にんにく	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・みりん・トウバンジャン			
	五目豆	大豆		にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	麦みそのみそ汁	麦みそ		こまつな	たまねぎ・キャベツ・しめじ	じゃがいも		(削り節)			
	赤じそふりかけ							赤じそふりかけ			
2 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			737	23.6	319
	ジャンバラヤ	ウインナー		にんじん・ピーマン・赤ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・にんにく	さとう	油	塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ			
	ポテトビーンズ	大豆				でんぶん・じゃがいも	油	塩・こしょう			
	小松菜とツナのサラダ	ツナオイル漬け		こまつな	キャベツ・レモン果汁	さとう	ごま	うすくちしょうゆ・酢・こしょう			
3 (木) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			765	24.3	335
	チンジャオロースー	豚肉		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・たけのこ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・うすくちしょうゆ・みりん・塩			
	カレー春雨			さやいんげん・にんじん		はるさめ	油	カレー粉・こいくちしょうゆ			
	米粉のきなこケーキ	きなこ	牛乳・脱脂粉乳			米粉・さとう	油	ベーキングパウダー			
4 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			717	29.1	315
	二色丼（とりそぼろ）	とり肉			しょうが	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	二色丼（炒り卵）	炒り卵									
	さやいんげんのごまあえ			さやいんげん	キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	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)			
7 (月) 	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			838	29.9	455
	かぼちゃのシチュー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	小麦粉	バター・油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	親子ビーンズ	大豆			えだまめ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	野菜の彩りあえ			にんじん・黄ピーマン	キャベツ	さとう		酢・塩			
	アプリコットジャム					アプリコットジャム					
8 (火) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			715	31.1	353
	さばの照り焼き	さば				さとう		こいくちしょうゆ・みりん			
	野菜の海苔ごまあえ		のり	こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	盆汁	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)			
9 (水) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			788	25.6	300
	夏のドライカレー	豚肉・大豆		にんじん・赤ピーマン	たまねぎ・なす		油	カレー粉・トマトケチャップ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・カレールウ・塩・こしょう			
	じゃがいもとえだまめのソテー				えだまめ	じゃがいも	油	塩・うすくちしょうゆ			
	アセロラゼリー					アセロラゼリー					
10 (木) 	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	748	25.2	537
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油	塩			
	野菜の甘酢あえ			にんじん・こまつな	キャベツ	さとう		酢・塩			
	かぼちゃの五目煮	厚揚げ		にんじん・かぼちゃ		こんにやく・さとう		こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
11 (金) 	ごはん・牛乳		牛乳			米			854	31.0	481
	マーボー豆腐	豚肉・豆腐・赤みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・干しいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩			
	じゃがいもの揚げ煮			さやいんげん		じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
14 (月) 	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			849	31.7	420
	なすのトマトソースペンネ	ベーコン		にんじん・トマト水煮	なす・たまねぎ・にんにく	マカロニ	油	トマトケチャップ・ウスターソース・塩・こしょう			
	ポテトオムレツ	卵・ツナオイル漬け	牛乳・脱脂粉乳		えだまめ	じゃがいも・さとう	油	塩			
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			

※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4日(金)は七夕献立です



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、針仕事の上達を願う行事でした。今では、いろいろな願い事を短冊に書いて飾ります。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。4日の給食では、2色のそうめんと星型のかまぼこを使った七夕汁を予定しています。

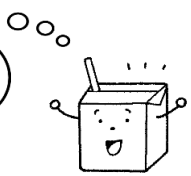


〈7月の旬の食材〉

・かぼちゃ ・ピーマン ・赤ピーマン ・黄ピーマン ・トマト ・なす
・さやいんげん ・とうもろこし ・アプリコット ・アセロラ ・いわし など

蒸し暑い季節は食中毒菌が増えやすく
衛生管理に特に注意が必要です。

給食の前には石けんを使って丁寧に手を洗いましょう。
給食当番のエプロンや帽子は清潔なものを身につけましょう。



☆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。

鈴鹿市産使用予定の食材

・米（コシヒカリ）
・卵
・油揚げ
・玉ねぎ
・キャベツ
・じゃがいも
・お茶そうめん
・のり

三重県産使用予定の食材

・牛乳
・豚肉
・たけのこ
・冷凍豆腐

・バター
・ひきわり大豆
・米粉

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。



食のかけはし

～給食&食育だより～

第二学校給食センターでは、毎日約5300食の給食を作っています。1学期のある日の調理風景を紹介します。



野菜はすべて3回洗っています。



揚げ物はフライヤーという機械を使います。油が入った長いレーンの中を食材が流れていきます。揚げパンは約10分間で500本を揚げることができます。



一つの調理釜で約1000人分のおかずを作ることができます。



中学校給食では、一年を通して鈴鹿市産のねぎを使用しています。



温かいごはんに
混ぜて食べてね！



おうち
DE
食育

給食レシピ紹介 ～7月の献立より～

ジャンバラヤ

<材料/4人分>

ウインナー	80g
にんじん	160g
玉ねぎ	220g
ピーマン	12g
赤ピーマン	8g
おろしにんにく	少々
トマト水煮	140g
★ トマトケチャップ	32g
ウスターソース	8g
コンソメ	6g
砂糖	4g
塩	少々
こしょう	少々
油	4g
水	60g

<作り方>

- ①ウインナーを1cmの輪切りにする。
- ②玉ねぎ、にんじんを粗みじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、にんにく、玉ねぎを炒める。
- ④にんじんを加え、塩、こしょうをふり、よく炒める。
- ⑤水、トマト水煮、★の調味料、ウインナーを加えて煮込む。
- ⑥ピーマンと赤パプリカを加えて仕上げる。

鈴鹿茶蒸しパンやマーマーカオなど、手作りデザートは毎回大人気です。カップに生地を均等に流し入れて、大型オーブンでふっくらと蒸し上げます。



筋力・持久力・瞬発力をつけるために必要な栄養素



持久力

炭水化物
(エネルギー源)
ビタミンB1
(炭水化物をエネルギーに変える)
鉄
(全身に酸素を運ぶ)

たんぱく質・・・肉、魚、卵、大豆製品 など
炭水化物・・・ごはん、パン、いも類 など
鉄・・・レバー、牛肉、大豆製品 など

瞬発力

たんぱく質
(筋肉をつくる)
カルシウム
(筋肉の収縮に必要)

ビタミンB1・・・豚肉、ナッツ、納豆 など
ビタミンC・・・野菜、果物、いも類 など
カルシウム・・・牛乳、乳製品、小魚、大豆製品 など

筋力

たんぱく質
(筋肉をつくる)
カルシウム
(筋肉や骨を丈夫にする)
ビタミンC
(けん じんたい)
(強くしなやかな腱や靱帯をつくる)

水分補給は
こまめに
しよう！

のどが
かわく前に



のどがかわいてから一気にガブガブ飲むのではなく、活動前、活動中、活動後にわけて、こまめに水分補給をしましょう。活動を始める前に250～500mL、活動中は20分に1回程度の給水タイムを取り、1時間に500～1000mLを目安にとるとよいでしょう。また、汗をかくと体内の塩分も失われるため、たくさん汗をかいた時は、塩分と一緒に補給しましょう。

