



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	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		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 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			797	36.4	397
	あじフライ	あじ				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう・ウスターソース			
	野菜の海苔ごまあえ		のり	ごまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま	こいくちしょうゆ			
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
	赤じそふりかけ							赤じそふりかけ			
2 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			726	31.8	388
	鶏の南部焼き	とり肉				さとう	ごま	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	小松菜のおひたし			ごまつな	もやし・キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ			
	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)			
3 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			798	23.9	398
	ホイコーロー	豚肉・赤みそ		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン			
	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								
6 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			776	30.8	474
	米粉のかぼちゃシチュー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん	たまねぎ	米粉	油	こしょう・白ワイン・コンソメ・塩			
	コーンオムレツ	卵			とうもろこし・たまねぎ	さとう	油	塩・トマトケチャップ			
	キャベツとパプリカのソテー			赤ピーマン・黄ピーマン	キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
7 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			707	25.4	343
	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			
	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	こいくちしょうゆ			
	七夕汁	油揚げ		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)			
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			837	31.6	474
	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・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・中華スープの素・オイスターソース・塩・トウバンジャン			
	青菜の中華炒め			ごまつな	キャベツ・にんにく		油	中華スープの素・塩・こしょう			
	マラーカオ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・さとう	油	こいくちしょうゆ			
9 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	748	24.1	486
	ちくわの風味揚げ	ちくわ			しょうが	小麦粉	油	塩			
	キャベツの青じそあえ				キャベツ			青じそふりかけ・塩			
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
10 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			800	31.6	299
	夏野菜のドライカレー	豚肉・とり肉・大豆		にんじん・かぼちゃ	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・カレールー・塩・こしょう			
	ホキの唐揚げ	ホキ				でんぶん	油	酒・塩・こしょう			
	フローズンピーチ				もも						
13 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			873	29.7	377
	なすのトマトソースパンネ	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	塩・トマトケチャップ・ウスターソース・こしょう			
	ポテトビーンズ	大豆				じゃがいも・でんぶん	油	塩・こしょう			
	キャベツとツナのサラダ	ツナオイル漬け			キャベツ・たまねぎ・レモン果汁			酢・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7日(火)は七夕です

古くから七夕には「そうめん」が食べられてきました。これは、中国の言い伝えに由来する無病息災への願いや、そうめんを天の川や織姫が使う織り糸に見立てて針仕事や習い事の上達への願いが込められています。7日の給食では、二色のそうめんが入った七夕汁を予定しています。

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
- 豆腐
- 玉ねぎ
- キャベツ
- じゃがいも
- お茶そうめん
- 干しいたけ
- 豚ひき肉
- 大豆
- 油揚げ
- ねぎ
- かぼちゃ
- にんじん
- 赤みそ

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- 冷凍豆腐
- 豚肉
- ひきわり大豆

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。

〈7月の旬の食材〉

- かぼちゃ
- ピーマン
- パプリカ
- トマト
- さやいんげん
- なす
- とうもろこし
- あじ
- いわし
- もも
- など



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?

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。

いつ飲む?

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りましょう。

飲む量は?

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、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。

食のかけはし

～給食&食育だより～

1学期に実施した給食からレシピを紹介します。夏休みに作ってみてね！

夏の日差しで受けたダメージ回復にはビタミンたっぷりのかぼちゃがぴったり！

米粉のかぼちゃチャンチュー



<材料/4人分>

ベーコン	20g
かぼちゃ (わたを除いたもの)	180g
玉ねぎ	200g
にんじん	40g
サラダ油	適量
白ワイン	少々
こしょう	少々
牛乳	240g
脱脂粉乳	24g
水	200g
コンソメ	8g
塩	少々
米粉	16g

<作り方>

- ・脱脂粉乳、米粉はそれぞれ材料の牛乳か水の一部で溶いておく。
- ①野菜を洗う。かぼちゃは厚さ1cm程度で食べやすい大きさのスライス、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。ベーコンは短冊切りにする。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを入れ、こしょう、白ワインをふって炒める。
- ③玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、しんなりしたら水を加えて煮る。
- ④沸騰したらコンソメ、かぼちゃを加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら牛乳、脱脂粉乳を加え、再沸騰したら米粉を加えてとろみをつける。塩で味を調べて完成！

ルウを手作りするレシピです！
時間がある時にチャレンジしてみよう！

ポークカレー

<材料/4人分>

バター	16g
サラダ油	16g
小麦粉	34g
カレー粉	4g
豚うす切り肉 (給食では肩肉を使用)	120g
玉ねぎ	240g
じゃがいも	200g
にんじん	80g
牛乳	100g
脱脂粉乳	8g
ガーリックパウダー (生やチューブのんにくで代用可)	少々
カレー粉	2g
コンソメ	12g
ウスターソース	36g
水	360g
サラダ油	適量

<作り方>

- ①小鍋にサラダ油とバターを入れて火にかけ、小麦粉を加えて色づくまで炒める。カレー粉を加え、香りが立つまで炒めてルウを作る。
- ②野菜を洗い、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにする。豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ③厚手の鍋に油を熱し、豚肉を入れ、ガーリックパウダー、カレー粉をまぶしてよく炒める。
- ④玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを順に加え、油が全体に回るように炒める。
- ⑤水、コンソメを加えて煮込み、野菜に火が通ったら、牛乳、脱脂粉乳、ウスターソース、①のルウを加える。
- ⑥野菜が柔らかくなり、とろみがついたら完成！

大人気の給食メニュー☆
大豆はたんぱく質、カルシウム、鉄など成長期に必要な栄養がたっぷりです！

フライビーンズ



<材料/4人分>

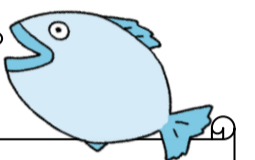
レトルト大豆 (ゆで大豆や蒸し大豆など下茹で不要のもの)	180g
片栗粉	30g
揚げ油	適量
砂糖	20g
しょうゆ	8g
水	6g

<作り方>

- ①レトルト大豆はザル等にあげ、流水で洗う。
- ②鍋に砂糖、しょうゆ、水を入れ、とろみがつくまで弱火で煮詰める。
- ③揚げ油を180度に温め、大豆に片栗粉をまぶして揚げる。
- ④揚げた大豆を②の鍋に入れ、全体にたれをからめたら完成！

高たんぱくでヘルシーなしいらは夏の旬の魚です。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれる高級魚らしいよ！

しいらの香草パン粉焼き



<材料/4人分>

しいらの切り身 (給食では1切れ50g)	4切
白ワイン	少々
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	20g
サラダ油	20g
乾燥バジル	少々
乾燥パセリ	少々

<作り方>

- ・オーブンを210℃に予熱する。
- ①しいらに白ワイン、塩、こしょうで下味をつける。
- ②ボウルにパン粉、乾燥バジル、乾燥パセリ、サラダ油を入れ、混ぜ合わせる。
- ③天板にオープンシートを敷き、しいらを並べ、上から②のパン粉を軽く押し付けながらたっぷりのせる。
- ④予熱したオーブンで18～20分間焼いたら完成！
- ※オーブンの温度や焼き時間は様子を見ながら調節してください。

簡単なのに本格的な味わい！
脱脂粉乳入りで夏休み中のカルシウムチャージにも◎

マラーカオ



<材料/5個分>

ホットケーキミックス	80g
牛乳	80g
脱脂粉乳	15g
砂糖	15g
サラダ油	15g
しょうゆ	4g
アルミカップ等 (底径約4.5cm)	5枚

<作り方>

- ・蒸し器に湯を沸かしておく。
- ①ボウルにホットケーキミックス、脱脂粉乳、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②牛乳、サラダ油、しょうゆを加えて、だまにならないよう泡立て器等でよく混ぜる。
- ③アルミカップに生地を流し入れ、蒸気が上がった蒸し器で20分間蒸したら完成！

持久力・瞬発力・筋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)

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)

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靭帯をつくる)

夏は各種大会やコンクールが開催されます。暑さに負けず実力を発揮するカギは、毎日の食事にあります！

主食(エネルギー源)・主菜(体をつくる)・副菜(調子を整える)のバランスの取れた食事ベストを尽くしましょう！



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

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

