



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 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			836	30.2	437
	夏のドライカレー	豚ひき肉・大豆		にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン	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			
	ひじきサラダ	ツナオイル漬け	ひじき		キャベツ・とうもろこし	さとう	油	うすくちしょうゆ・酢・塩・こしょう			
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
4 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			835	30.6	455
	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			
	コーンチャウダー	ベーコン	チーズ・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					
5 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			730	31.0	410
	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)			
	キャベツの即席漬け				キャベツ・しょうが	さとう		うすくちしょうゆ			
6 (水)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			742	28.5	308
	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	ツナオイル漬け			キャベツ・レモン果汁			酢・塩・こしょう			
	カレーうどん	豚肉		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)			
7 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			704	32.3	351
	二色丼(たらのそぼろ煮)	たら			グリーンピース・しょうが	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・みりん			
	二色丼(錦糸卵)	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			
	七夕汁	油揚げ・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	そうめん・お茶そうめん		うすくちしょうゆ・(削り節)			
8 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			762	33.5	379
	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			
	あらめのおえ物	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)			
11 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			844	36.9	439
	チーズ入りほうれん草オムレツ	卵	チーズ・牛乳・脱脂粉乳	ほうれん草	たまねぎ			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	たまねぎ・なす	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			
	大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ・たまねぎ	さとう	油	酢・塩・こしょう			
12 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	783	26.6	513
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉・塩			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	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			
	あいませ			にんじん	だいこん・ごぼう・しいたけ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ・酢			
13 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			749	31.9	329
	親子煮	とり肉・さつま揚げ・卵		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	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	ツナオイル漬け		モロヘイヤ	キャベツ			こいくちしょうゆ			
	豆腐抹茶蒸しパン	豆乳・豆腐			鈴鹿茶	ホットケーキミックス					

※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(木)は七夕メニューです ☆

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(木)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夕汁が登場します。また、たらのそぼろ煮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と、夏野菜であるさやいんげんを使ったごまあえも一緒に味わいましょう。



☆ 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	三重県産使用予定の食材
<ul style="list-style-type: none"> <li>米(コシヒカリ)</li> <li>豚肉</li> <li>大豆</li> <li>赤みそ</li> <li>豆腐</li> <li>油揚げ</li> <li>卵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鈴鹿茶</li> <li>お茶そうめん</li> <li>うどん</li> <li>にんじん</li> <li>玉ねぎ</li> <li>ねぎ</li> <li>じゃがいも</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>バター</li> <li>大豆</li> <li>豆腐</li> <li>豆乳</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵</li> <li>ひじき</li> <li>あらめ</li> <li>豚肉</li> </ul>

7月の旬の食材

- かぼちゃ
- とうもろこし
- トマト
- モロヘイヤ
- アプリコット
- ピーマン
- きゅうり
- さやいんげん
- プラム
- いわし など

日に日に暑くなり、いよいよ夏本番です。早寝・早起き・朝ごはんと水分補給も忘れずに、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

## 知っていますか？三重県の郷土料理

地域の恵みを生かして生産される食材や、旬の食材を使い、季節の行事に合わせて昔から大切に食べられてきた料理を「郷土料理」と言います。7月の給食には、三重県の郷土料理である「盆汁」や「あいませ」が登場します。その他にも、三重県にはたくさんの郷土料理があるので紹介します。郷土を大切にしたい気持ちが詰まった郷土料理は、現在も食べ継がれています。三重の食文化を知り、大切にしましょう。



**僧兵鍋 (菟野町)**  
菟野町の三嶽寺で、スタミナ源として食べられていた、みそ仕立ての鍋です。

### ハマグリ料理 (桑名市)

木曾三川の豊かな恵みを受け、桑名市は、昔からハマグリ産地として知られています。



### 鶏めし (鈴鹿市)

鈴鹿市内各地で広く食べられ、多くの人が集まる時に作られてきた料理です。



### 盆汁 (津市)

一志地区でお盆の時期に作られている料理で、大豆や夏野菜をたっぷり入れた具だくさんのみそ汁です。



### 豆腐田楽 (伊賀市)

山に囲まれ、海の幸が手に入りにくい伊賀地域では、昔から畑で作られる大豆を使った豆腐やみそなどが大切なたんぱく源として食べられています。



### あいませ (松阪市・伊勢市・鳥羽志摩地域)

大根やにんじんのなますにしいたけや油揚げなどを煮て味付けしたものを合わせる「煮なます」です。

### さんま寿司 (尾鷲市)

東紀州の海では、さんまが多く漁獲されます。



### めはり寿司 (熊野市)

熊野市では、昔から高菜が栽培されていて、高菜を浅漬にした葉でごはんを包んだめはり寿司は、古くからある伝統食です。



### 伊勢うどん (伊勢市)

早く食べることができて消化が良い食事として、お伊勢参りの旅人たちに昔から食べられていた伊勢名物のうどんです。



### てこね寿司 (志摩市)

漁師さんが船の上で仕事の合間にとった食事が起源とされています。



☆郷土料理で三重県をめぐるとも楽しいですね。



## みんなで学ぼう 食物アレルギー

「アレルギー」は、ある特定の物質などが原因で起こる体の反応で、特に食べ物が原因のものを「食物アレルギー」といいます。食べるだけでなく、触ったり吸い込んだりして症状が現れることもあります。

### <主な原因食品>

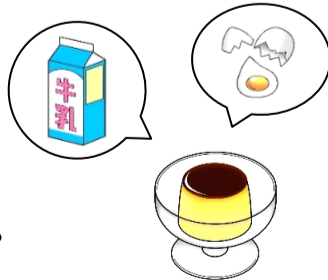
原因食品のうち、発症人数の多い「卵、牛乳、小麦、えび、かに」と、重い症状が出やすい「そば、ピーナッツ」が食物アレルギーの特定原材料7品目に指定されています。その他、大豆、ごま、果物、野菜、魚類など、様々な原因食品があります。

食物アレルギーは個人の体質によって原因となる食品が違います。また、感染症ではないので人にうつることはありません。

成長とともに症状が出なくなり、食べられるようになる場合もあります。

### ◆◆ 加工品にも要注意！食品表示を確認しましょう ◆◆

食べ物の中には、食物アレルギーの原因となる食品が見えない形で入っているものがあります。食物アレルギーのある人が気付かずに食べてしまうと、アレルギーの症状が出てしまうことがあります。食物アレルギーのある人もまわりの人も、お菓子や加工食品などは、どんな材料が使われているのか、食品表示を確認する習慣をつけましょう。



### フリンの食品表示の例

名称：洋生菓子  
原材料名：生乳、卵、砂糖、カラメル、乳製品、デキストリン、香料、増粘多糖類

### ～安全に楽しく食べるために、みんなで気をつけよう～

- ①他の人とおかずなどの交換をしない。学校以外での食事や、おやつとの交換にも注意！
- ②食物アレルギーのある人は、給食で除去食がある献立や食べられない献立は、クラスのおかきからかわりをしない。
- ③体調が悪くなったらすぐに先生やまわりの人に知らせる。まわりに体調が悪い人がいたら、すぐに先生に知らせる。
- ④食物アレルギーのある人は、自分の食べられるもの、食べられないものを知っておく。まわりの人は、好き嫌いではない事を理解する。
- ⑤市販の食品などを選ぶときは、食品表示を確認して食物アレルギーのある人が食べられるものを選ぶ。

### <主な症状>

- 1.皮膚の症状：かゆみ、赤み、じんましん
- 2.目の症状：充血、かゆみ、まぶたのはれ
- 3.口・のどの症状：唇や舌のはれ、イガイガ感
- 4.消化器症状：腹痛、おう吐、下痢
- 5.鼻の症状：くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- 6.その他の症状：息が苦しい、ゼーゼーする、脈が速い、ぐったりするなど

☆症状を起こさないようにするためには、原因となる食品を体に取り込まないことが大切です。