

# 献立指導計画

令和4年7月

		栄養士よりひとこと	
7/1 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮 はるさめ 春雨サラダ	にんげん からだ あつ かん 人間の体は、暑さを感じるとたくさん汗をかきます。それは、あせをかいてたい おん さ ちようせつ いしき すいぶん 温を下げ、調節するためです。意識して水分をとりたいのは、きしょう ちよくご しゅう しんまえ しょくじちゅう うんどう ぜんご うんどう さいちゅう にゅうよげんご たんさん 寝前、食事中、運動前後や運動の最中、入浴前後です。ジュースや炭酸 いんりよう とうぶん おお みず むぎちや すいぶんほきゆう 飲料には糖分が多いので、水や麦茶などで水分補給するといいでしょう。 あさ ひる よる しょくじ た しょくじ すいぶん また、朝・昼・夜の食事をしっかり食べ、食事から水分をとることも大切です。
	献立のねらい	すいぶんほきゆう 水分補給について知ろう	す。
7/4 (月)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく じゃが 肉じゃが バンバンジー れいとう 冷凍みかん	ちゅうごく しせん りょうり む とりにく バンバンジーは、中国の四川料理のひとつで、蒸した鶏肉に、ねぎや生 が はい やくみ 姜が入った薬味ソースやごまだれをかけたサラダです。バンバンジーの ぼう とりにく いみ や 「バン」は「棒」、「ジー」は「鶏肉」という意味があります。焼いてかたくなった とりにく ぼう 鶏肉を棒でたたいてやわらかくしたことから、この漢字が使われるように い とりにく からだ になったと言われています。鶏肉は、体をつくるもとになるたんぱく質がたくさ はい た あつ なつ げんき す ん入っています。しっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。
	献立のねらい	バンバンジーについて知ろう	
7/5 (火)	献立	コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 シイラのレモンフライ えだまめ 枝豆サラダ むぎい 麦入りミネストローネ	きょう つか しるみ さかな かんじ 今日のフライに使われているのは「シイラ」という白身の魚です。漢字で さかな あつ か あたた うみ と さかな あつ なつ おい 魚へんに暑(い)と書きます。温かい海で獲れる魚で、暑い夏に美味しくな かんじ つか ることからこの漢字が使われるようになったといわれています。ハワイでは よ にんき こうきゅうぎよ 「マヒマヒ」と呼ばれる人気の高級魚です。 せんど たも むずか さかな いっぽんてき み ざいりょう 鮮度を保つことが難しい魚なので、一般的にはすり身の材料にすること おお みずあ りょう おお こうちけん さしみ すし が多いですが、水揚げ量の多い高知県などでは、刺身や寿司、たたきなど ほか ひもの ちようりほう た の他、フライやソテー、干物などいろいろな調理法で食べられています。
	献立のねらい	シイラについて知ろう	
7/6 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつや 厚焼きたまご き ぼ だいこん や 切り干し大根の焼きそば ふう 風 わかめスープ	なつば しょくよく お せいかつ くる まいあさ き じかん 夏場は、食欲が落ちて、生活リズムが狂いがちです。毎朝、決まった時間 お あさ ひる よる にかいき じかん しょくじ せいかつ に起きて、朝・昼・夜の1日3回決まった時間に食事をとると、生活リズムも しぜん ととの なつ よぼう まいにち ちようしょく 自然と整えることができ、夏ばての予防になります。毎日の朝食はもちろ きょう きゅうしょく も しっかり た せいかつ ととの あつ ま からだ ん、今日の給食もしっかり食べて、生活リズムを整え、暑さに負けない体 きょう や ふう にしましょう。また、今日の焼きそば風のおかずは新メニューです。焼きそば めん しょう じつ き ぼ だいこん の麺のようですが、実は「切り干し大根」です。ごはんにも合う味付けに仕 あ あじ 上げてみました。お味はいかがでしょう。
	献立のねらい	あつ ま からだ 暑さに負けない体にしよう(規則正しい生活)	

# 献立指導計画

令和4年7月

		栄養士よりひとこと	
7/7 (木)	献立	<p>はちみつパン 牛乳 星型ハンバーグ ジャーマンポテト 七夕スープ お星様ゼリー</p>	<p>7月7日は七夕です。今日は七夕にちなんだ献立です。星の形の食材を色々使っています。</p> <p>さて、みなさんは七夕の由来を知っていますか。昔々、七夕の日の夜空には「天の川」がかかるとされていました。「織り姫」と「彦星」という夫婦は仲がよく、遊んでばかりいて仕事をしなかったため、離れ離れにされてしまいました。しかし、1年に1度だけ会うことを許されたのが、天の川がかかる七夕の日だったのです。七夕スープには天の川に見立てた食材を入れました。何だか分かりますか？探してみましょう。</p>
	献立のねらい	七夕について知ろう	
7/8 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ 三色甘酢漬け じゃがいものみそ汁</p>	<p>だし(出汁)とは、昆布や鰹節などの食品を煮て出した汁のことをいいます。食文化によってだしに使う材料は様々ですが、日本料理では鰹節、昆布、煮干し、しいたけ、野菜、魚などを主に使います。料理にだしが効いていると、塩分を2〜3割減らしてもおいしさは変わらないと言われています。そのため、だしをしっかり効かせることで塩分量を減らすことができます。だしにはミネラルが豊富に含まれているので、暑い夏にだしを飲むと熱中症予防になるといわれています。熱中症予防というスポーツドリンクや塩分タブレットで補給しようとしがちですが、まずはだしの効いた具だくさんのみそ汁を飲むなど、3度の食事をしっかりとるようにしましょう。</p>
	献立のねらい	だし(出汁)について知ろう	
7/11 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 辛子あえ かみなり汁</p>	<p>かみなり汁は、油で豆腐を炒めてつくります。その時にバリバリとかみなりのように大きな音が出ることから「かみなり汁」という名前がつけました。かみなり汁に使われている豆腐は、たんぱく質が多く含まれていて、消化がよく、手ごろな値段で買えるなど、いいことづくめの食品です。雨が多いと梅雨明けが待ち遠しく感じますが、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。夏の暑さに負けないように、しっかり食べて体力をつけましょう。</p> <p>また、かみなり汁には、茨城県が生産量第1位の卵、第5位のなす、第6位の豚肉も使われています。茨城のめぐみをよく味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	かみなり汁を味わおう	
7/12 (火)	献立	<p>ミルクパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 ガーリックドレッシングサラダ ゆでとうもろこし</p>	<p>今日の給食は、今が旬の「とうもろこし」です。給食室で、三等分に切り、調理員さんが茹でてくれました。</p> <p>さて、みなさんはおいしいとうもろこしの見分け方を知っていますか？おいしいとうもろこしを選びたいならば、「ひげ」がたくさんあるものを選びましょう。実は、とうもろこしの「ひげ」の数と、「実」の粒の数は同じです。そのため、「ひげ」が多いほど、「実」のつまったおいしいとうもろこしになります。そして、そのひげが茶色いのが食べ頃の合図です。</p> <p>旬のとうもろこしを味わいましょう。</p>
	献立のねらい	とうもろこしについて知ろう	

# 献立指導計画

令和4年7月

		栄養士よりひとこと	
7/13 (水)	献立	ごはん 牛乳 えびシューマイ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	<p>ゴーヤはウリ科の植物で、ツルレイシ・ニガウリ・ゴーヤーなどとも呼ばれています。</p> <p>ふだん食べている緑色のゴーヤはまだ熟していないものです。完熟すると実が黄色になり割れます。中の種も赤いゼリー状になります。</p> <p>原産地はインドやボルネオなどの熱帯アジアです。日本へは中国を経て伝わりました。沖縄県や九州で主に栽培されています。今日はゴーヤ料理で一番知られている「ゴーヤチャンプルー」です。給食では塩でもんで下ゆでしているので苦みがなくおいしくなっています。</p>
	献立のねらい	ゴーヤについて知ろう	
7/14 (木)	献立	スパゲッティナポリタン 牛乳 メンチカツ 寒天入りヘルシーサラダ ピーチゼリー	<p>スパゲッティなどのパスタ料理は、イタリアで作り出されたものです。めん料理の好きな日本人は、スパゲッティもよく食べます。そして日本人は、他の国の料理をいろいろ工夫して、新しい料理を作りだすのが得意です。トマトケチャップであえたナポリタンは、横浜のホテルの料理長が考えました。</p> <p>今では、明太子や山菜、納豆、きのこなど和風のスパゲッティも人気があります。</p>
	献立のねらい	スパゲッティについて知ろう	
7/15 (金)	献立	ごはん 牛乳 夏野菜のカレー 海藻サラダ	<p>1年中お店に並んでいる野菜ですが、野菜には自然にとれる旬の時期があります。夏野菜とよばれるトマト・ナス・きゅうり・枝豆・ゴーヤ・ピーマンなどは、強い太陽の光を浴びて育ちます。水分やカリウムを多く含んでいるので、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により、ほてった体を冷やしてくれる働きがあります。今日のカレーに、どんな夏野菜が入っているか探してみましよう。</p>
	献立のねらい	夏野菜について知ろう	
7/19 (火)	献立	レーズンパン 牛乳 かぼちゃの米粉シチュー 小松菜サラダ メロンシャーベット	<p>「かぼちゃ」という名前は、東南アジアの国の名前「カンボジア」が由来だとされています。16世紀にポルトガルの船が日本に流れついた時に、お殿様にカンボジアでとれたかぼちゃを贈ったことから、日本に伝わってきたといわれているからです。かぼちゃのもともとの生まれは、アメリカ大陸です。かぼちゃには中米でつくられていた「東洋かぼちゃ」と南米でつくられていた「西洋かぼちゃ」があります。冬至やハロウィンの影響で冬が旬の野菜だと思っている人も多いですが、実は今が旬の野菜です。栄養満点のかぼちゃを、今日はシチューでいただきます。</p>
	献立のねらい	かぼちゃの名前の由来について知ろう	