

# 令和4年7月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

## 「そうめん発祥の地」 桜井

今から1,200年ほど昔、三輪の里で小麦を作り、水車の石臼で粉に挽き、湧き水でこね、のびして糸状にしたものが、「そうめん」の起源と伝えられています。そのうち、三輪そうめんはお伊勢参りの途中で訪れた人びとを魅了（人をひきつけて熱中させること）し、手延べの製法も播州（兵庫県）、小豆島（香川県）、島原（長崎県）へと伝わり、日本を代表する伝統食となりました。

7月7日の給食は、七夕献立です。三輪そうめんの入った「にゅうめん汁」には、天の川にみたてた「そうめん」と星の形の「かまぼこ」を入れました。「七夕ゼリー」もついています。7日の夜にきれいな星が見られるといいですね。

<参考 奈良県三輪素麺工業協同組合HP>

## 伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)



- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)



【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。

1日(金)	
こめこパン	きいろ
ぎゅうにゅう	あか
ミートスパゲティ	きいろ
スパゲティ	きいろ
オリーブ油	きいろ
すりおろしにんにく	みどり
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
豚ひき肉	あか
三温糖	きいろ
赤ワイン	きいろ
マッシュルーム水煮	みどり
トマト水煮	みどり
トマトケチャップ	みどり
ウスターソース	みどり
スープストック	みどり
チキンナゲット	あか
チキンナゲット	あか
揚げ油	きいろ

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
-------	-------	-------	-------	-------

しろごはん	きいろ
ぎゅうにゅう	あか
なつやさいカレー	あか
豚ひき肉	あか
蒸ひきわり大豆	あか
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
すりおろしにんにく	みどり
しょうが	みどり
ソテードオニオン	みどり
ホールコーン	みどり
むき枝豆	みどり
カットかぼちゃ	みどり
こいくちしょうゆ	みどり
トマト水煮	みどり
カレールウ1	みどり
カレールウ2	みどり
ローリエ	みどり
スープストック	きいろ
フルーツカクテル	みどり
ミックスフルーツ	きいろ
カクテルゼリー	きいろ

しろごはん	きいろ
ぎゅうにゅう	あか
さわらのしおこうじづけ	あか
さわらの塩こうじづけ	あか
きりぼしだいこんのもの	あか
豚肉	あか
切干大根	みどり
にんじん	みどり
カットうす揚げ	あか
じゃがいも	きいろ
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	きいろ
本みりん	きいろ
液体昆布だし	きいろ
炒め油	きいろ
わかめのみそ汁	みどり
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
カットうす揚げ	あか
冷凍豆腐	あか
カットわかめ	あか
青ねぎ	みどり
みそ	あか
削り節パック	あか

コッペパン	きいろ
ぎゅうにゅう	あか
やきそば	あか
調理焼きそば	きいろ
豚肉	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
キャベツ	みどり
カット青ピーマン	みどり
ちくわ(kg)	あか
粉かつお	あか
青のり	あか
ウスターソース	あか
とんかつソース	あか
こしょう	あか
あげしょうまい	あか
肉しゅうまい	あか
揚げ油	きいろ



ピーマン

すめし	きいろ
白ごはん	きいろ
米酢	きいろ
上白糖	きいろ
本みりん	きいろ
食塩	きいろ
ぎゅうにゅう	あか
セルフちらすしのご	あか
カットかんぴょう	みどり
カット高野豆腐	あか
にんじん	みどり
干しいたけ	みどり
カットれんこん	みどり
むき枝豆	みどり
ちりめんじゃこ	あか
錦糸たまご	あか
本みりん	あか
三温糖	きいろ
こいくちしょうゆ	きいろ
液体昆布だし	きいろ
にゅうめんじる	あか
鶏肉	あか
三輪そうめん	きいろ
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
青ねぎ	みどり
カットうす揚げ	あか
星ちらしかまぼこ	あか
干しいたけ	あか
うすくちしょうゆ	あか
本みりん	あか
削り節パック	あか
ななばたゼリー(ちやくそう)	あか
七夕ゼリー	きいろ

コッペパン	きいろ
ぎゅうにゅう	あか
ハンバーグのケチャップソース	あか
減塩ハンバーグ	あか
トマトケチャップ	あか
三温糖	きいろ
ウスターソース	きいろ
ポテトサラダ	あか
じゃがいも	きいろ
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
きゅうり	みどり
こしょう	みどり
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ
コーンポタージュ	あか
鶏肉	あか
ホールコーン	みどり
クリームコーン	みどり
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
白いんげんペースト	あか
マーガリン	きいろ
小麦粉	きいろ
無調整豆乳	あか
スープストック	あか
こしょう	あか

むぎごはん	きいろ
白ごはん	きいろ
大麦	きいろ
ぎゅうにゅう	あか
マーボー豆腐	あか
冷凍豆腐	あか
豚ひき肉	あか
たまねぎ	みどり
にんじん	みどり
干しいたけ	みどり
すりおろしにんにく	みどり
しょうが	みどり
青ねぎ	みどり
蒸ひきわり大豆	あか
トウバンジャン	あか
みそ	あか
八丁みそ	あか
コチジャン	あか
中華スープの素	あか
こいくちしょうゆ	あか
料理酒	あか
でんぷん	きいろ
ごま油	きいろ
三温糖	きいろ
ニラまんじゅう	きいろ
ニラまんじゅう	きいろ
さんしょくのナムル	あか
大豆やし	あか
にんじん	みどり
チンゲン菜	みどり
うすくちしょうゆ	きいろ
ごま油	きいろ
白いりごま	きいろ
三温糖	きいろ

しろごはん	きいろ
ぎゅうにゅう	あか
あじのさんがやき	あか
あじのさんが焼き	あか
こんさいサラダ	あか
ささがきごぼう	みどり
にんじん	みどり
むき枝豆	みどり
カットれんこん	みどり
三温糖	きいろ
うすくちしょうゆ	きいろ
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ
ぶたじる	あか
豚肉	あか
冷凍豆腐	あか
カットうす揚げ	あか
たまねぎ	みどり
カットしめじ	みどり
にんじん	みどり
じゃがいも	きいろ
青ねぎ	みどり
みそ	あか
削り節パック	あか

<さんが焼き>  
千葉県房総の海でとれた  
魚で、漁師がつくった「郷土  
料理」です。

しょくパン(2まい)	きいろ
ぎゅうにゅう	あか
ポテトカップグラタン(なすとトマト)	あか
ポテトカップグラタン(なすとトマト)	あか
ピザ用チーズ	あか
ABCスープ	あか
カットウイナー	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
キャベツ	みどり
むき枝豆	みどり
ABCマカロニ	きいろ
こしょう	きいろ
うすくちしょうゆ	きいろ
スープストック	きいろ
カットコーン	あか
カットコーン	あか
メープルジャム	あか
メープルジャム(個袋)	あか



とうもろこし

コーンピラフ	きいろ
白ごはん	きいろ
コーンピラフの素	きいろ
ぎゅうにゅう	あか
チキンカツ	あか
揚げ油	あか
トマト水煮	あか
トマトケチャップ	あか
オリーブ油	あか
すりおろしにんにく	あか
たまねぎ	あか
たまごスープ	あか
冷凍豆腐	あか
錦糸たまご	あか
たまねぎ	あか
チンゲン菜	あか
にんじん	あか
うすくちしょうゆ	あか
でんぷん	あか
スープストック	あか
カットパイ(ちやくそう)	あか
スティックパイ	あか



<パイナップル>  
松かさ(パイ)に似た形と、りんご  
(アップル)のような味からこの名  
前がつけました。  
パイナップルともいいます。

コッペパン	きいろ
ぎゅうにゅう	あか
ツナサラダ	あか
まぐろフレーク	あか
キャベツ	あか
にんじん	みどり
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ
カレーうどん	きいろ
うどん麺	きいろ
鶏肉	あか
カットうす揚げ	あか
カットしめじ	あか
にんじん	みどり
たまねぎ	みどり
青ねぎ	みどり
カレールウ1	あか
カレールウ2	あか
本みりん	あか
こいくちしょうゆ	あか
液体昆布だし	あか
ヨーグルト(ちやくそう)	あか
ヨーグルト	あか

18日(月)	19日(火)	<b>平均栄養摂取量</b>		夏野菜を たくさん食べよう	きゅうり
<p>海の日</p>	<b>おぎごはん</b> 白ごはん 大麦 <b>ぎゅうにゅう</b> さんしょくどんぶりのぐ 鶏ひき肉 きざみこんにやく 蒸ひきわり大豆 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 炒め油 むき枝豆 スクランブルエッグ <b>はるさめスープ</b> 肉だんご たまねぎ にんじん チンゲン菜 緑豆はるさめ スープストック こしょう うすくちしょうゆ <b>きゅうりづけ</b> きゅうりづけ	きいろ きいろ あか あか きいろ あか みどり あか あか みどり あか あか みどり あか みどり	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	小学校 659kcal 26.3g 摂取エネルギーの27.6%	<p>しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かい凹凸があるのが特徴。 みずみずしい夏野菜のひとつ。</p>
		<b>食べものの3つの働き</b>		トマト	なす
		あか	<b>おもにからだをつくる食品</b>	かぼちゃ	ピーマン
		あか	<b>おもにからだを調子をととのえる食品</b>	とうもろこし	えだまめ

**7月 給食だより**

**給食目標**  
食べ物の3つの働きを知ろう

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

**夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント**

**朝ごはんは必ず食べましょう。**  
●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。  
●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

**夏野菜をしっかりと食べましょう。**  
●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。  
●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

**こまめに水分をとみましょう。**  
●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。  
●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

**冷たい物は、ほどほどにしましょう。**  
●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。  
●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

**水分補給のポイント**  
水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

**喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!**  
起きた時、入浴の前、寝る前にも

**汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに**  
スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

**栄養のバランスを考えよう!**  
1日3回の食事を規則正しくとろう!  
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

**栄養のバランスを考えよう!**  
ごはん・パン・めん類  
肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず  
野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず  
果物・乳製品

**体調管理のポイント**  
こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き、睡眠不足、風邪など体調が悪い、肥満・太り気味

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

**暑さを避けるポイント**

涼しい服装をする、帽子や日傘の活用、日陰へ移動する、周囲の人と十分な距離がとれるときはマスクを外す、室内ではエアコンを使用する

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

**食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!**  
家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

**お手伝い例**

- 買い物に行く
- 食器の準備・後片付け
- 野菜を洗う・皮をむく
- ご飯を炊く
- 料理を盛り付ける

**<奈良県産>**  
米 米粉  
カットしめじ 青ねぎ  
錦糸たまご  
スクランブルエッグ

**<桜井市産>**  
たまねぎ(7/1~7/6)  
三輪そうめん(製造)