



# 7月給食予定表

志布志市立学校給食センター  
(Aブロック 前半)

●   の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

あつ ほん ほん  
**暑さ本番です!**

たいちよう ととの  
**体調を整え、こまめな水分補給を**



梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いてなくても1時間ごとにコップ1杯位の水分をとるように心がけましょう。また、汗をたくさんかいた時には、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

みず 水...1ℓ  
しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)  
さとう 砂糖...40~80g (4~8%)  
れもんじゆ レモン汁...このお好みで



ねつ ちゆうしやう よ ぼう  
**熱中症予防**

**4つのポイント**

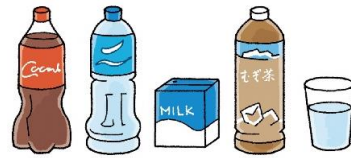


あつ 暑さをさける りよう 涼 	ひざ 日差しをさける 	すいぶん えんぶん ほきゆう 水分・塩分の補給 	たいちよう 体調をととのえる 
------------------------	----------------	-----------------------------	--------------------

## 水分補給は何を飲む?

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

普段は水や麦茶などを飲みましょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。スポーツドリンクも飲みすぎると、糖分が多くなり、逆に食欲が落ちやすくなるので、量を考えながら飲むことが大切です。



## 今月の有機野菜

人参



かぼちゃ

## ゴミの分別について

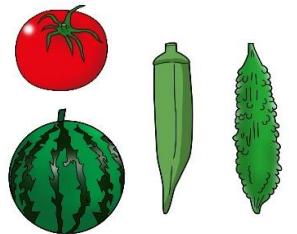
〔中身を出して資源袋へ〕

(汚れている場合はさっと洗う)

7/7 (金) ゼリーの容器

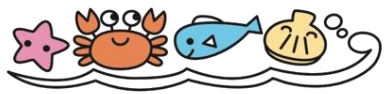
7/19 (水) 刻みのりの袋

## 旬の食材



トマト おくら  
にがうり すいか など

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
こんだて	③ゴーヤサラダ  ①むぎごはん ②ごもくあんかけとうふ	④みかんかじゅう ③かぼちゃサラダ  ①こがたコッパン ②タイふうやきビーフン	③はるまき  ①キムタクごはん ②のっぺいじる	③ラタトゥイユ  ①バターパン ②ココロロやさいスープに	⑤たなばたゼリー ④ごまあえ ③うなぎかばやき  ①ごはん ②たなばたじる
エネルギー(kcal)	小 629 中 817	小 633 中 837	小 671 中 830	小 618 中 823	小 655 中 824
たんぱく質(g)	26.5 34.1	26.2 34.4	22.4 28.1	25.2 33.5	27.2 32.4
主に体を作る食品	1群 ②とうふ ぶたにく ②★さつまあげ あさり ③かつお	②ぶたにく なまあげ	①③ぶたにく ②なまあげ	②ミートボール(ぶた・とり) こうやとうふ ②いんげんまめ ③ベーコン	②★かまぼこ ②あぶらあげ ③うなぎ
	2群 牛乳	牛乳 ②ひじき	牛乳	牛乳	牛乳
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん こまつな ③にがうり	②にんじん こまつな ③かぼちゃ	①にら ②③にんじん ②こまつな	②にんじん ブロccoli ③ピーマン	②にんじん オクラ ③ほうれんそう
	4群 ②たまねぎ しめじ しょうが ③キャベツ だいこん コーン	②たまねぎ たけのこ もやし だいこん ③キャベツ えだまめ ③レモン ④みかん	①たけのこ はくさいキムチ ②だいこん ②えのき ②こんにゃく ③たまねぎ キャベツ しいたけ	②だいこん キャベツ ③パセリ ③トマト	②だいこん たけのこ えのき ④もやし ⑤ひゅうがなつ
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ むぎ ②でんぷん ③さとう	①パン ②ビーフン ②③さとう ②あぶら	①こめ ②じゃがいも でんぷん ③はるさめ こむぎこ さとう	①パン ②じゃがいも ③マカロニ	①こめ ③④さとう ⑤ゼリー
	6群 ②③ごまあぶら ③ごま	③★マヨネーズ ③カシューナッツ	①②ごまあぶら ③あぶら	③あぶら	④ごま
調味料	②鶏がら ★白湯 酒 みりん 醤油 塩 ③酢 醤油	②鶏がら コンソメ ケチャップ 醤油 ②酒 酢 ③醤油	①醤油 ②煮干し みりん 醤油 塩 ③醤油	②フイヨン コンソメ 塩 こしょう 醤油 ③塩 こしょう	②かつお節 酒 みりん 醤油 塩 ③みりん 醤油 ④醤油
家庭でとってほしい食品	豆類 小魚類	いも類 乳製品類	魚類 海藻類	果物類 種実類	淡色野菜類 肉類
一口メモ	にがうり(ゴーヤ) 沖縄野菜の一つです。ビタミンCなどがたっぷり含まれていて、夏バテ解消に良い野菜ですね。苦みがあるのが特徴ですが、給食では、茹でたりうすく切ったりと工夫しながら使っています。	みかん果汁 熊本県と鹿児島県の学校給食に出るようになって50年を迎えたことを記念して、JA熊本果実連さんから、無償提供してもらいました。太陽の恵みを受けビタミンたっぷりのジュースです。	キムタクごはん キムは「キムチ」、タクは「たくあん」を意味しています。キムチの白菜やたくあんの大根などの野菜が入った混ぜごはんです。キムチの辛さはあまりないので、よくかんで食べましょう。	ラタトゥイユ 南フランスの野菜煮込み料理です。夏野菜をたっぷりと使い、あまり水を入れずに野菜の水分を利用してゆっくり煮込むのがポイントです。苦手な野菜が多い人も挑戦してみてください。	たなばたじる 七夕汁 平安時代「そうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習があったそうです。給食では、そうめんは伸びて切れてしまうので、代わりに糸かまぼこを使っています。



# 7月給食予定表

志布志市立学校給食センター  
(Aブロック 後半)

●   の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 10	火 11	水 12	木 13	金 14
こんだて	④ゆかりあえ ③きびなごスパイシーあげ	③わかめサラダ	③ぶたにくしょうがいため	③ツナじゃがサンド	③にくみそひじきどんぶり	
エネルギー(kcal)	小 619 中 806	小 614 中 817	小 655 中 854	小 637 中 846	小 622 中 825	
たんぱく質(g)	26.5 34.6	28.7 38.1	26.8 34.3	27.9 36.6	22.9 29.3	
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく とうふ あぶらあげ ②みそ	②とりにく こうやとうふ ②いんげんまめ ③かいそう	②だいず なまあげ みそ ②あさり ③ぶたにく	②ぶたにく だいず いんげんまめ ②レッドキドニー ③まぐろ(ツナ)	②ベーコン ③ぶたにく だいず みそ
	2群	牛乳 ③きびなご	牛乳 ②牛乳 スキムミルク	牛乳 ②こんぶ	牛乳	牛乳 ③ひじき
主に体の調子を整える食品	3群	②④にんじん ②こまつな ④しそ	②③にんじん ②ブロッコリー ③こまつな	②かぼちゃ こまつな ③にんじん	②にんじん こまつな ②トマト	②こまつな ②③にんじん ③にら
	4群	②だいこん こんにゃく ③にんにく ④きゅうり	②たまねぎ しめじ カリフラワー ③だいこん コーン	②ごぼう なす ③ピーマン ③キャベツ もやし しょうが	②③たまねぎ ②カリフラワー ②にんにく ③キャベツ えだまめ	②たまねぎ しいたけ はくさい ③たけのこ しょうが
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ むぎ ②じゃがいも	①パン ②じゃがいも	①こめ むぎ ③さとう	①パン ②③さとう	①こめ ②はるさめ ③さとう てんぷん
	6群	②ごま ごまあぶら ③あぶら	②③あぶら ③アーモンド	③ごま あぶら	②③あぶら ③★マヨネーズ	②ごま ごまあぶら ③あぶら
調味料	②煮干し トウバンジャン ③コンソメ チリパウダー 塩 こしょう ④醤油	②鶏がら コンソメ 塩 こしょう ③酢 醤油	②煮干し ③酒 醤油	②フイオン コンソメ ケチャップ 塩 ③塩 こしょう 醤油	②鶏がら 中華味 酒 醤油 塩 こしょう ③トウバンジャン 酒 みりん 醤油	
家庭でとってほしい食品	海藻類 淡色野菜類	小魚類 果物類	きのこ類 いも類	魚類 乳製品類	魚類 乳製品類	
一口メモ	ごま ゴマは一粒は小さいですが、さまざまな栄養が含まれています。ごまはそのまま食べるより、すりつぶして食べる方が栄養を吸収しやすくなります。今日は汁物にたっぷり入っていますよ。	シチュー シチューという、白いクリームシチューを想像しますが、もともとは肉や野菜を鍋で長く煮る料理のことを言います。給食ではいろいろな旬の食材を使ったシチューが登場していますよ。	かいのこ汁 鹿児島県の郷土料理で、お盆料理として作られています。夏野菜のなすや南瓜、大豆や昆布などたくさんのお具が入ったみそ汁で、「粥の子」がなまってそう呼ばれるようになりました。	パン パンを好きなのは人間だけではなく、動物園のサルやゾウ、クマなども大好きなんだそうです。最近ではおかずパンが人気で、給食でもお具をはさんで食べることがありますね。	丼物 給食では、ごはんに具を乗せたり、かけたりして丼風にすることがあります。スプーンで食べたいかもしれませんが、細かい具もしっかり挟めるように、おはしを使って頑張ってください。	
こんだて	17	18	19	<div style="text-align: center;"> <h2>ドーンと来い！ わが家の丼ぶりコンテスト</h2> </div> <div style="text-align: center;"> </div> <p>志布志市では、食事を通して子どもたちに健やかに成長してもらいたいと、毎年料理コンテストを実施しています。</p> <p>家族で話し合って挑戦したり、自分の好きな食べ物を集めた料理にしたりと、試行錯誤しながら夏休みに挑戦してもらっています。</p> <p>【優秀賞は・・・】</p> <p>コンテストの結果、上位の献立レシピは、学校給食の献立にアレンジしながら取り入れる予定です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> </div>		
	うみ 海の白	③すいかボンチ	④きざみのり ③さんがあげふう			
エネルギー(kcal)	小 695 中 897	小 607 中 790				
たんぱく質(g)	21.4 27.3	24.2 30.0				
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく だいず ③とうにゅう	①とりにく ①たまご ③いわし ③みそ			
	2群	牛乳	牛乳 ①こんぶ ④のり			
主に体の調子を整える食品	3群	②かぼちゃ インゲン ②トマト	①③にんじん ②ねぎ			
	4群	②たまねぎ れんこん マッシュルーム ②しょうが にんにく ②③りんご ③すいか もも ぶどう ③パイ	①しいたけ だいこん ③たまねぎ しょうが にんにく ①こめ ③じゃがいも てんぷん			
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ③さとう ナタデココ	①③さとう			
	6群	②あぶら	①③あぶら ③ごまあぶら			
調味料	②カレールー カレー粉 ウスターソース ②ワイン	①酒 みりん 醤油 塩 ②鶏がら フイオン 酒 みりん 醤油 塩 ③醤油 酢				
家庭でとってほしい食品	魚類 いも類	豆類 緑黄色野菜類				
一口メモ	四方を海に囲まれた島国である日本は、昔から海の恵を受けて、さまざまな文化も発展してきました。改めて海の恵みに感謝して、これからも海とともに生きるために、海を大切にしようという心がけましょう。	かぼちゃ 今日は「ダークホース」というかぼちゃを新大隅青年会議所さんから無償提供してもらいました。皮が黒々としていて、ややハートの形をしているのが特徴なのだそうです。	郷土料理 今日は鹿児島県の郷土料理で有名な鶏飯です。学校給食では、炒めたお具をご飯にのせて、汁をかけて食べます。また、さんが揚げはちばけんの郷土料理「さんが」に似せてあります。			