

# 泉大津市中学校給食献立表

2024年 7月

泉大津市教育委員会

## 7月

強い日差しが降り注ぐ暑い季節になりました。夜も寝苦しくなってきましたね。暑さで食欲が減り、栄養が偏り体調を崩すことを『夏バテ』と言います。規則正しい生活とバランスのとれた食事をこころがけ、夏を乗り切りましょう！

### ★七夕の行事食★

・そうめん  
織姫を連想させる織り糸に似ていたことから、徐々にそうめんが供えられ、食べられるようになりました。

・ちらし寿司  
一年に一度出会うことができる織姫と彦星を祝って食べる家庭もあります。

・オクラ  
切り口が「星型」に見えることから、七夕の時期にたくさんの方に親しまれています。

7月5日は七夕献立です！  
お楽しみに★

1	2	3	4	5
<p>エネルギー 922 kcal</p> <p>たんぱく質 26.8 g</p> <p>脂質 31.8 g</p> <p>塩分 3.2 g</p> <p>献立: 甘酒マリネ、ビーフコロッケ、牛乳、ごはん、カレーライス</p>	<p>エネルギー 739 kcal</p> <p>たんぱく質 27.8 g</p> <p>脂質 24.0 g</p> <p>塩分 3.2 g</p> <p>献立: 夏野菜のグリル焼き、梅サラダ、牛乳、ごはん、鶏団子汁</p>	<p>エネルギー 555 kcal</p> <p>たんぱく質 23.2 g</p> <p>脂質 21.7 g</p> <p>塩分 3.1 g</p> <p>献立: キャベツのソテー、サーモンフライ、牛乳、山型食パン、マセドアンスープ</p>	<p>エネルギー 787 kcal</p> <p>たんぱく質 28.0 g</p> <p>脂質 25.4 g</p> <p>塩分 3.5 g</p> <p>献立: 照り焼き豆腐ハンバーグ、ごぼうの和え物、ごはん、わかめと厚揚げの煮物</p>	<p>エネルギー 710 kcal</p> <p>たんぱく質 31.1 g</p> <p>脂質 17.7 g</p> <p>塩分 3.0 g</p> <p>献立: 豚肉の塩こうじ炒め、きゅうりのおかか和え、ごはん、七たまみそ汁</p>

8	9	10	11	12
<p>エネルギー 741 kcal</p> <p>たんぱく質 28.2 g</p> <p>脂質 26.7 g</p> <p>塩分 4.3 g</p> <p>献立: 塩焼きとり、さつまいもサラダ、牛乳、かやくごはん、すまし汁</p>	<p>エネルギー 701 kcal</p> <p>たんぱく質 27.1 g</p> <p>脂質 19.3 g</p> <p>塩分 2.2 g</p> <p>献立: ホイコーロー、もやしの中華和え、牛乳、ごはん、中華風コーンスープ</p>	<p>エネルギー 912 kcal</p> <p>たんぱく質 33.1 g</p> <p>脂質 26.7 g</p> <p>塩分 2.3 g</p> <p>献立: 枝豆とコーンのソテー、ピザ春巻、ごはん、ミートビーンズ</p>	<p>エネルギー 595 kcal</p> <p>たんぱく質 18.4 g</p> <p>脂質 13.6 g</p> <p>塩分 1.9 g</p> <p>献立: 夏野菜のカレー炒め、きすの香り揚げ、お茶、ごはん(発芽玄米入り)、冬瓜のみそ汁</p>	<p>エネルギー 853 kcal</p> <p>たんぱく質 27.8 g</p> <p>脂質 25.2 g</p> <p>塩分 3.3 g</p> <p>献立: 香味和え、鶏肉の塩こうじ揚げ、牛乳、ごはん、吉野煮</p>

## 海の日

15日

献立: 肉野菜焼売、おにぎり、中華麺、野菜たっぷり揚げそば、牛乳、ごはん、おにぎり、野菜たっぷり揚げそば

## 夏バテ予防におすすめの栄養素と食べ物

- ・ビタミンB1で疲労回復!
- ・クエン酸で疲れにくい体に!
- ・ビタミンCで免疫力アップ!
- ・水分、ミネラル補給で熱中症対策!

## 五節句

日本の四季を彩る代表的な節句が五節句です。1年間に五つあります。

- ・1月7日 人日の節句 (七草の節句) 七草粥を食べて一年の豊作と、無病息災を願う。
- ・3月3日 上巳の節句 (桃の節句) お雛祭りの日で、女の子の誕生と成長を祝う。
- ・5月5日 端午の節句 (菖蒲の節句) 子どもの日で、男の子の誕生と成長を祝う。
- ・7月7日 七夕の節句 (笹竹の節句) 短冊に願いを込めて笹に飾ると願いが叶うとされている。
- ・9月9日 重陽の節句 (菊の節句) 馴染みがない節句だが宮中や寺院では菊を鑑賞する。

## ときめき給食の紹介

7月11日のテーマ 夏が旬の食材!

食べものの旬とは、新鮮でおいしく食べられる時期をいいます。また旬の食べものは栄養がたくさん含まれることや、よく市場に出回るため手に入りやすく、食べる側も嬉しい時期です。「出盛り期」とも呼びます。

夏が旬の食べものは、ビタミンやカリウムを多く含んでいるのが特徴です！ビタミンは疲労回復効果や免疫力を高めるため、夏バテ予防にピッタリです。さらにカリウムは水分調節機能があり、汗をかいて体温を下げたりむくみを防いだりします。暑い夏を乗り切るためにも、積極的に夏が旬の食べものを食べるようにしましょう。

今夏のときめき給食では、夏が旬の食材として冬瓜・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・とうもろこし・きずを使用しています!!

## 『郷土料理を知ろう!』

食育メニューとして、毎月郷土料理を紹介します。

今月は群馬県

## 『こしね汁・鶏肉とこんにゃくの炒め煮』が登場します!

こしね汁は群馬県富岡市の甘楽郡地域の名産品である「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」を使用し、これらの頭文字をとって名付けられています。野菜が苦手な子どもでも野菜を多く食べられるように作られた「食べのみそ汁」です。

この3つの食材を入れることは決まっていますが、そのほかの野菜やみそは家庭によって異なり、夏は白みそ、冬は赤みそと味付けに変化をつけるところもあるそうです。

群馬県はこんにゃくと原木しいたけの生産量が日本一です。その中でこんにゃくを使用した「鶏肉とこんにゃくの炒め煮」を献立に取り入れているので、是非、群馬の名物を楽しんでください!!

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	734	26.8	22.2	2.9	413	4.4	206	0.34	0.41	31	4.2