

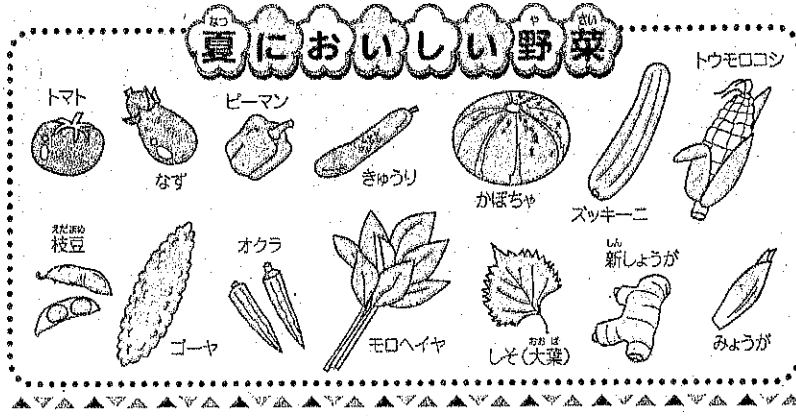
# 7月分予定献立表



七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ「糸」や、「天の川」に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「黍餅」がお供えされたことにちなんでいます。給食では、出来上がりから食べるまでに時間があり、そうめんはのびてしまうので使えません。その代わりに、比較的のびにくい米粉を使ったビーフンを笑の川に見立て、「七夕汁」に使います。

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	旬の味 夏野菜を食べよう		

野菜は、旬の時期が一番栄養価が高く、不慮とその時期の体に必要な栄養素がつまっています。夏野菜には、水分やカリウムをたくさん含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど、生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！



### 8月分予定献立表

25	
○牛乳	
マーボー丼	
○ごはん	★しょうが
○ぶたにく	★にんにく
○とうふ	○みそ
★たまねぎ	さけ
★にんじん	さとう
★ねぎ	しょうゆ
★にら	トウバンジャン
★しいたけ	かたくりこ
○※はるまき	
○※ぶどうゼリー	
771kcal	

今月の給食に使う夏野菜  
「トマト」「なす」「きゅうり」「かぼちゃ」「冬瓜」「ズッキーニ」「オクラ」「ピーマン」「ねごろ唐」「とうもろこし」「ゴーヤ」

□・・・き(ねつやちからのちとになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり(からだのちょうしをととのえる)  
 \* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 7月分の給食費引き落としは、8月10日(火)になりますので、よろしくお願いたします。  
 \* 未納の方については、和歌山県税務所に支払督促発行を行いますので、ご注意ください。

日曜	献立名	
1 木	ごはん 牛乳 マーボートマト&なす バンバンジーサラダ	マーボートマト&なす【豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)】 バンバンジーサラダ【鶏 ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)】
2 金	黒糖パン 牛乳 小松菜のスープ チーズ入りかぼちゃの包み揚げ とろもろこし	黒糖パン(小麦 大豆 乳) 小松菜のスープ【鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 チーズ入りかぼちゃの包み揚げ(小麦 卵 乳 大豆)
5 月	豚丼 牛乳 五色の短冊サラダ	豚丼【豚 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆)】 五色の短冊サラダ【調味料(小麦 大豆)】
6 火	パン いちごミックスジャム 牛乳 マセドアンスープ ハムカツ	パン(小麦 大豆 乳) いちごミックスジャム(りんご) マセドアンスープ【ウインナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 ハムカツ(鶏 豚 小麦 大豆)
7 水	ちらし寿司 きざみのり 牛乳 七夕汁 さばのみそ煮	ちらし寿司(小麦 大豆 鶏) きざみのり(無) 七夕汁【鶏 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)】 さばのみそ煮(さば 大豆)
8 木	ごはん しそふりかけ ジョア 金平大豆煮 牛肉コロッケ	しそふりかけ(ごま 小麦 大豆 乳) ジョア(乳) 金平大豆煮【鶏 大豆 調味料(小麦 大豆 ごま)】 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
9 金	パン 牛乳 夏野菜のトマトスパゲッティ コールスローサラダ(ドレッシングクラス1本)	パン(小麦 大豆 乳) 夏野菜のトマトスパゲッティ【スパゲッティ(小麦 さけ 大豆) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 コールスローサラダ【ハム(卵 乳 豚 大豆)】 ドレッシング(無)
12 月	夏野菜カレー 牛乳 フルーツポンチ	夏野菜カレー【鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 フルーツポンチ【ゼリー(りんご) もも】
13 火	パン マーシャルピンズ 牛乳 冬瓜と春雨のスープ ハンバーグ(ラトウイユソース)	パン(小麦 大豆 乳) マーシャルピンズ(大豆 乳) 冬瓜と春雨のスープ【鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)】 ハンバーグ【ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】
14 水	ゴーヤ入りそぼろ丼 ジョア きゅうりのおかかあえ	ゴーヤ入りそぼろ丼【豚 鶏 卵 調味料(小麦 大豆)】 ジョア(乳) きゅうりのおかかあえ【調味料(小麦 大豆)】
15 木	わかめごはん 牛乳 なすと豆腐のみそ汁 さけの塩焼き デラウエア	わかめごはん(無) なすと豆腐のみそ汁【豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)】 さけの塩焼き(さけ)
16 金	パン ミルメークココア 牛乳 チリコンカン こんにゃくと海藻のサラダ	パン(小麦 大豆 乳) ミルメークココア(大豆) チリコンカン【大豆 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 こんにゃくと海藻のサラダ【調味料(大豆 小麦)】
20 火	パン チルドチョコ 牛乳 じゃがもち中華スープ ヤンニョムチキン(2個)	パン(小麦 大豆 乳) チルドチョコ(大豆 乳) じゃがもち中華スープ【鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)】 ヤンニョムチキン【鶏 調味料(小麦 大豆)】

8月分アレルギー表

\*8月の給食初日のアレルギーを記載しています。

25 水	マーボー丼 牛乳 春巻 ぶどうゼリー	マーボー丼【豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦)】 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏 豚 りんご) ぶどうゼリー(無)
------	--------------------------	--

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ  
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

\*牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

\* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

\*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

\*一部 商品名を載せています。

# 7月給食たより

令和3年度 7月  
岩出市学校給食共同調理場

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、朝寝坊をして朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p><b>夏休みの食生活</b> 気をつけたいポイント</p>	<p><b>な</b>んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p><b>つ</b>め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p><b>や</b>さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p><b>す</b>いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p><b>み</b>んなで食事をする機会をつくろう</p>

## 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。

<p>朝ごはん抜き</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など体調が悪い</p>	<p>肥満・太り気味</p>
---------------	-------------	------------------	----------------

★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のが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

## 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。

<p>喉が渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	--

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

# ~7月の献立より~

## 行事食 ☆七夕☆

「ちらし寿司、刻みのり(小袋)、七夕汁、さばのみそ煮」  
 ……7月7日の「七夕」にちなんだ給食です。七夕汁には、天の川に見立てたピーマンと、星に見立てたオクラが入っています。

「五色の短冊サラダ」  
 ……五色の短冊は、童謡「たなばたさま」の2番の歌詞に登場します。ここでいう五色とは、青(緑)・赤・黄・白・黒のことです。それぞれの色には意味があり、短冊に願いを書く時には、願いごとに内容と色とを合わせると良いとされています。サラダには、5つの色を持つ野菜や海藻を使います。

「どうもろこし」  
 ……紀の川市で採れたどうもろこしです。生産者の方が、朝採りのどうもろこしを届けられます。

「マーボートマト&なす」  
 ……トマトとなす入りのマーボ豆腐です。トマトはこの時期旬なので、缶詰ではなく、生のトマトを使います。

「テラウエア」  
 ……岩出市のテラウエアです。テラウエアは実が小さくて種がないぶどうです。皮をむくと、実はとてもきれいな緑色をしています。甘くておいしい旬の味です。

「ゴーヤ入りそぼろ丼」  
 ……ゴーヤは初めて使う食材です。苦味のあるゴーヤですが、ひき肉と炒めて甘辛く味付けをして食べやすくしています。

☆☆☆  
 7月も、地元産の夏野菜や果物等がたくさん登場します。  
 どうもろこし、なす、トマト、きゅうり、かぼちゃ、冬瓜、オクラ、ズッキーニ、ゴーヤ、ピーマン、ねごろ大唐、小松菜、クレソン、黒あわびたけ、テラウエアなど地元で採れた新鮮な野菜や果物で夏を感じてくださいね。