

7月 給食だより

令和4年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

もうすぐ夏休みです。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。

7月の献立より

～行事食～

「七夕献立」



・・・7月7日は七夕です。年に1度だけ天の川を渡って出会う、というロマンチックなお話になっています。給食では天の川に見立てた「七夕汁」が登場します。また、7日の汁ものにはお楽しみとして星型の人参をクラスに5枚程度いれます。誰に入るかわからない、そんなくじ要素がある七夕の行事食を楽しんでみてください。

～暑さに負けない、食欲増進メニュー～



気温が高くなり、食欲が落ちる人が増えてくるかと思えます。食事をとらないことで夏ばてになり、さらに食欲がなくなる、という悪循環になってしまうかもしれません。しっかり食べて、本格的な夏がくる前に、夏ばてを予防しましょう。

給食では丼物を多くしているほか、冷やしうどんなどの冷たい料理や、キムチやツナといった子どもたちが比較的好む味付けを取り入れて、暑くても食べられる工夫をしています。

「スタミナ豚丼」



・・・にんにくとオイスターソースを入れることで、食欲増進と味に深みができるようにしています。また、にんにくと豚肉の組み合わせは夏ばて防止につながることで知られています。

「冷やしうどん」

・・・給食は衛生上、火を通して提供するものは温度を90℃以上まで上げるため、熱々の状態で教室に運ばれます。冬は有り難いですが、暑い夏はつらいかもしれません。そんな問題を解決するのが冷やしうどんです。一度、きちんと火を通した後に、真空冷却機という機械を使って、温度を下げて冷たくした一手間かけた料理です。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

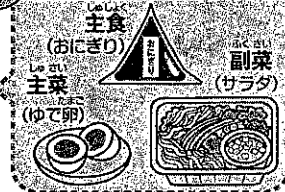
もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

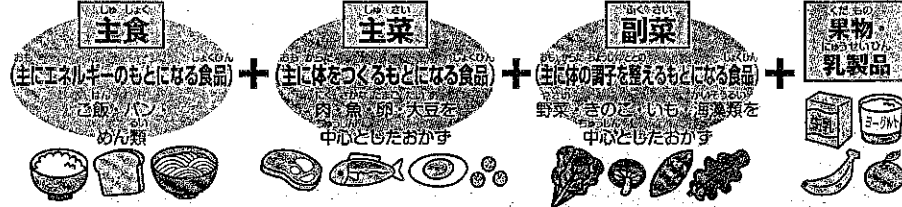
早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。

コンビニで購入する場合(例)



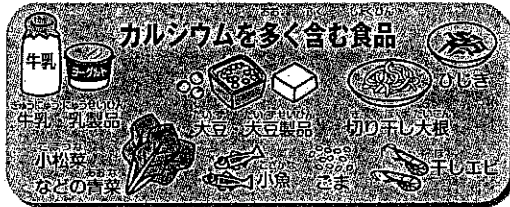
栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



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。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。



※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒に行ってください。

7月分予定献立表

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

もうすぐ夏休みですね。暑さも本格的になってきました。体調に気をつけて残りの1学期も楽しく有意義に過ごしましょう。

7日の献立に「ハッピー人参」登場！

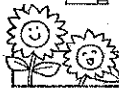
7日の七夕には星型の人参が入っています。クラスに5枚くらいしか入れていませんので、

上手によそって探してみてください。自分のお机に入っていた人にはハッピー（幸せ）があるかも？

水分をとって、熱中症に気をつけよう

汗をたくさんかいた時は水分をしっかりとりましょう。水分をとらないままでいると「熱中症」になることがあります。下に「手作りスポーツドリンク」の作り方を載せています。簡単にできるので、一度試してみたいかがたしょう。

🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌



金

1
🍌 🍌牛乳
ロパン
なつやさいのリボトフ
🍌ワインナー 🍌 スッキーニ
🍌 にとく 🍌 しめじ
🍌 たまねぎ 🍌 じゃがいも
🍌 キャベツ 🍌 コンソメ
🍌 コーン 🍌 しょうゆ
🍌 にんじん
🍌 鶏チキンのオープンやき(チーズ)
625kcal

月	火	水	木	金
4/	5/	6/	7/	8/
🍌 🍌牛乳	🍌 🍌牛乳	🍌 🍌牛乳	🍌 🍌牛乳★	🍌 🍌牛乳
ぶたキムチどん	🍌 🍌 マーシャルペンズ	🍌 🍌 ミルクメークココア	🍌 🍌 ちらしずし	🍌 🍌 ことろパン
🍌 ごはん 🍌 にんにく 🍌 ぶたにく 🍌 みそ 🍌 たまねぎ 🍌 しょうゆ 🍌 こまつな 🍌 さけ 🍌 きりぼしだいこん 🍌 さとう 🍌 はくさいキムチ 🍌 コチュジャン 🍌 ねぎ 🍌 コチュジャン 🍌 かふうすのもの	🍌 🍌 カハチャポタージュ	🍌 🍌 いわでっこカレーライス	🍌 🍌 ちきり	🍌 🍌 にごろスープ
🍌 はるさめ 🍌 ハム 🍌 さとう 🍌 たまご 🍌 しょうゆ 🍌 きゅうり 🍌 しお 🍌 にんじん 🍌 ごまあぶら	🍌 🍌 サーマンフライ	🍌 🍌 とうもろこし	🍌 🍌 たらこ	🍌 🍌 ほしがたコロッケ
🍌 🍌 🍌 にごろ	🍌 🍌 🍌 にごろ	🍌 🍌 🍌 にごろ	🍌 🍌 🍌 にごろ	🍌 🍌 🍌 にごろ
657kcal	744kcal	711kcal	616kcal	672kcal
11/	12/	13/	14/	15/
🍌 🍌牛乳	🍌 🍌シリア	🍌 🍌牛乳	🍌 🍌牛乳	🍌 🍌牛乳
かつどんく	🍌 🍌 ABCマカロニスープ	🍌 🍌 ゆかりごはん	🍌 🍌 ごはん	🍌 🍌 パン
🍌 ごはん 🍌 ねぎ 🍌 たまご 🍌 しょうゆ 🍌 かまぼこ 🍌 さとう 🍌 にんじん 🍌 さけ 🍌 えのきたけ 🍌 みりん	🍌 🍌 ハンバーグ(トマトソース)	🍌 🍌 ひやしうどん	🍌 🍌 ぶたにくとなすのみそしる	🍌 🍌 ケチャップに
🍌 🍌 🍌 にごろ	🍌 🍌 🍌 にごろ	🍌 🍌 🍌 にごろ	🍌 🍌 🍌 にごろ	🍌 🍌 🍌 にごろ
749kcal	646kcal	618kcal	646kcal	735kcal
18/	19/	20/	7月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物	
🍌 🍌海の日	🍌 🍌きゅうりしょくは、ありません	🍌 🍌ヨーグルト	<p>岩出市産野菜が使われている白にはそうへいちゃんイラストをのせています。入手になっている野菜が岩出市産のものです。</p> <p>🍌 さがしてみてね</p> <p>🍌 納豆は、市内産、県内産のものも多く使用することで地産地消を促しています。</p>	
🍌 🍌 🍌 にごろ	🍌 🍌 🍌 にごろ	🍌 🍌 🍌 にごろ		
591kcal				

8月分予定献立表

25 (木)
🍌 🍌牛乳
やさいとひきにくのなつカレー
🍌 ごはん 🍌 にごろおおう
🍌 ぶたにく 🍌 トマト
🍌 にとく 🍌 カレールー
🍌 かぼちゃ 🍌 ウスターソース
🍌 たまねぎ 🍌 コンソメ
🍌 なす
ナタデココ(リブフルーツポンチ)
🍌 セリー 🍌 パイン
🍌 かんでん 🍌 もも
🍌 みかん 🍌 ナタデココ
686kcal

暑さ本番です！

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で、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、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水...1ℓ
砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)
レモン汁のお好みで

🍌..き(ねつやちからのものになる) 🍌..あか(ち、にく、ほねをつくる) 🍌..みどり(からだのちようしをことのえる)

★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(水)になりますので、よろしくお願ひします。
 ★未納の方については、和歌山県福祉課に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

令和4年度

7月分アレルギー表

北上央

岩出市学校給食共同調理場

日曜	献立名		
1 金	パン 夏野菜入りポトフ チキンのオープン焼き(チーズ)	牛乳	パン(小麦) 夏野菜入りポトフ[鶏 ウィンナー(鶏 豚 大豆) 調味料(鶏 豚 大豆 小麦)] チキンのオープン焼き(鶏 大豆 小麦 乳)
4 月	豚キムチ丼 華風酢の物 小魚(小袋)	牛乳	豚キムチ丼[豚 調味料(小麦 大豆)] 華風酢の物[ハム(豚 大豆 卵 乳) 卵 調味料(小麦 大豆 ごま)] 小魚(無)
5 火	かぼちゃポターージュ サーモンフライ	牛乳	かぼちゃポターージュ[マーシャルビーンズ(大豆 乳)] かぼちゃポターージュ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)] サーモンフライ(さけ 小麦 大豆)
6 水	岩出っ子カレーライス とうもろこし	牛乳	岩出っ子カレーライス[鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ミルメークココア(大豆)
7 木	ちらし寿司 きざみのり 七夕汁 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ(和風あんかけ)	牛乳	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)] 鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ[鶏肉と枝豆のキャベツ揚げ(小麦 大豆 鶏) 調味料(小麦 大豆)]
8 金	黒糖パン 肉団子と野菜のスープ 星型コロッケ	牛乳	黒糖パン(小麦) 肉団子と野菜のスープ[肉団子(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] 星型コロッケ(小麦 大豆 鶏 豚)
11 月	かつ丼 冷凍パイナップル	牛乳	とんかつ(小麦 大豆 豚 卵) かつ丼の具[卵 調味料(小麦 大豆)]
12 火	パン ABCマカロニスープ ハンバーグ(トマトソース)	ジョア	パン(小麦) ジョア(乳) ABCマカロニスープ[ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ[ハンバーグ(小麦 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)]
13 水	ゆかりごはん 冷やしうどん(めんつゆクラス1~2本) レモンサラダ だし巻きたまご	牛乳	ゆかりごはん(無) 冷やしうどん(小麦 大豆) レモンサラダ[鶏 調味料(小麦 大豆)] だし巻きたまご(卵 小麦 大豆)
14 木	ごはん 豚肉となすのみそ汁 あじフライ(とんかつソースクラス1本)	牛乳	豚肉となすのみそ汁[豚 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば ごま)] あじフライ(小麦 大豆) とんかつソース(大豆 りんご)
15 金	パン ケチャップ煮 コールスローサラダ(ドレッシングクラス1本) デラウェア	牛乳	パン(小麦) ケチャップ煮[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 牛 豚 鶏)] コールスローサラダ[ハム(卵 乳 大豆 豚)] ドレッシング(無)
20 水	スタミナ豚丼 ヨーグルト きゅうりのおかか和え		スタミナ豚丼[大豆 豚 調味料(小麦 大豆)] ヨーグルト(乳 ゼラチン) きゅうりのおかか和え[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 木	野菜とひき肉の夏カレー ナタデココ入りフルーツポンチ	牛乳	野菜とひき肉の夏カレー[豚 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ナタデココ入りフルーツポンチ[ゼリー(りんご) もも]
------	-------------------------------	----	--

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
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 バナナ 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28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おりません。

*一部 商品名を載せています。