

7月給食だより

令和6年度 7月
岩出市学校給食共同調理場

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいますのではないのでしょうか。栄養バランスを考えた食事の選び方のポイントを紹介いたします。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

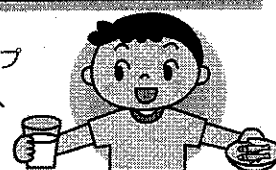
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 (主食) + 中華めん (主菜) + ハム・卵 (主菜) + きゅうり・トマト (副菜)

卵サンド (主食) + パン (主食) + 卵 (主菜)

→ 副菜を追加！

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安	
小学生(低学年・中・高学年)	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満

7月の献立より

七夕献立

「七夕汁、星形コロッケ」

七夕汁には、天の川に見立てたビーフンが入っています。七夕の行事食には「そうめん」がありますが、給食では「そうめん」よりのびにくい「ビーフン」を使っています。また、七夕汁には、切り口が星形に見えるオクラ、星形に切ったにんじんが入っています。星形にんじんは1クラスに2、3枚ほど入る予定です。調理員さんが心を込めて切った星形にんじんをぜひ探してみてくださいね！

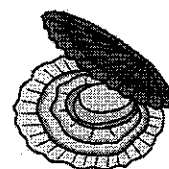
「デラウェア」

岩出市産のデラウェアです。実が小さくて種がないので、皮をむくと実はきれいな緑色をしています。甘くておいしい旬の味です。



「中華丼」

北海道産のほたて貝柱を使った中華丼です。輸出(外国へ売ること)が難しくなった「ほたて」を無料でいただけることになりました。感謝していただきましょう。



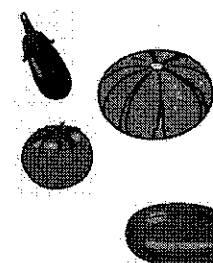
「レモンサラダ」

紀の川市で有機栽培されたとうもろこしを、給食センターで粒を取ってサラダに入れました。いつも以上に甘くておいしいとうもろこしを、味わって食べてください。



「夏野菜とひき肉のカレーライス」

岩出市産のねぎろ大根、かぼちゃ、なす、トマトを使った夏野菜たっぷりのカレーです。



「冬瓜汁」

今の時期が旬の冬瓜、なす、岩出市産の黒あわびだけが入ったみそ汁です。

【2学期給食開始日のお知らせ】

2学期の給食開始日は、小・中学校とも9月2日(月)です。夏季休業期間を利用して、給食センター内の改修工事を行いますので、保護者の皆様には、ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

7月分予定献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
○牛乳 ごはん はるさめスープ ○ぶたにく ○はるさめ ○とうふ ○こまあぶら ○わかめ ○ごま ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆にんじん かたくりこ ☆こまつな ○※あまぎにくだんご(2こ)  こまめに すいぶん を 582kcal	○牛乳 パン かぼちゃポタージュ ○ベーコン ☆しめじ ○じゃがいも ○ぎゅうにゅう ☆かぼちゃ コンソメ ☆たまねぎ クリームポタージュ ○※メンチカツ かぼちゃは ビタミンA が  764kcal	○牛乳 なつやさいとひきにくのカレー ○ごはん ☆なす ○ぶたにく ☆ねぎ ○ぶたにく ☆トマト ○ぶたにく カレーウ ☆たまねぎ ウスターソース ☆かぼちゃ レモンサラダ ☆キャベツ ☆レモン ☆きゅうり しょうゆ ☆とうもろこし さとう ○ツナ □こめあぶら きのかわしのとうもろこしを  648kcal	○牛乳 ごはん たなぼたじる ○ぶたにく ☆にんじん ○とうふ ☆オクラ ○あぶらあげ ☆えのきたけ □ピーマン しょうゆ □ふ しお ☆たまねぎ だしパック ○※ほしがたコロツケ いまがしゅん! いわずにせんず! ★デラウェア 637kcal	○牛乳 パン フェジョアード ○ぶたにく ☆パセリ ○ウィンナー □こめあぶら ○レッドキドニー ケチャップ ○じゃがいも あかワイン ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう ☆トマト かたくりこ ☆トマトに コーンサラダ ☆キャベツ ☆とうもろこし ☆こまつな □コンドレッシング 563kcal
8	9	10	11	12
○牛乳 ほたていりちゅうかどん ○ごはん ☆チンゲンサイ ○ぶたにく ☆しょうが ○ほたて □こまあぶら ○うすらたまご しょうゆ ☆にんじん ちゅうかだし ☆たまねぎ こしょう ☆はくさい かたくりこ ☆ねぎのみじんぎ ○※はるまき ほっかいどうから いただいた「ほたて」が はいった、とくべつ  662kcal	○牛乳 パン ABCマカロニスープ ○ぶたにく ☆だいこん ○マカロニ ☆こまつな ☆キャベツ コンソメ ☆たまねぎ こしょう ☆にんじん ○※ハンバーグ(ラタトゥイユソース) ○※ハンバーグ トマトピューレ ☆たまねぎ ケチャップ ☆にんじん さとう ☆ズッキーニ ウスターソース ☆パプリカ こしょう ☆トマト 602kcal	○牛乳 ごはん とうがんじる ○ぶたにく ☆にんじん ○とうふ ☆なす ○あぶらあげ ☆くろあびたけ ☆とうがん ○みそ ☆こまつな だしパック しろみさかなのチリソース ○たら ☆にんにく さけ しょうゆ こしょう ケチャップ かたくりこ す ☆たまねぎ トウバンジャン ☆しょうが 585kcal	○牛乳 ※げんりょうわかめごはん ひやううどん ぶたにくのこましゃぶサラダ ○ぶたにく ☆キャベツ ☆にんにく ☆レタス ☆パプリカ さけ ☆きゅうり こまドレッシング ○※かんとんとうふたまごやき ※めんつゆ(クラス2はん) 671kcal	○牛乳 パン なすいりパンネのポロネーゼ ○パンネ ○こなチーズ ○ぶたにく ケチャップ ○ぶたにく トマトピューレ ☆たまねぎ デミグラスソース ☆にんじん しょうゆ ☆セロリ コンソメ ☆なす こしょう こんにゃくとかいそうのサラダ ○かいそう ☆こんにゃく ☆とうもろこし あおしそドレッシング ☆きゅうり ☆※れいとうパイン 585kcal
15	16	夏バテしない食生活を! 猛暑が続く、からだのだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事で栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲が落ちる人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。 食欲がないときは? しょうゆ、からし、カレー粉、にんにく、しょうが、ねぎ、みょうが 唐辛子、しょうゆ、からし、カレー粉、にんにく、しょうが、ねぎ、みょうが 唐辛子、しょうゆ、からし、カレー粉、にんにく、しょうが、ねぎ、みょうが 夏の疲れを回復するには? 糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB」を食事で取り入れましょう。ビタミンBは、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリジン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。 ビタミンBを多く含む食品例 鶏肉、玄米、胚芽米、めかぼ、うなぎ、豆類		
15	16			
○牛乳 海の日 	○牛乳 パン マセドアンソープ ○ベーコン ☆かぼちゃ ○ぶたにく ☆ズッキーニ ○じゃがいも ☆しめじ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう ※オムレツ(ビーンズソース) ○※オムレツ ☆たまねぎ ○ぶたにく ☆トマト ○ぶたにく トマトピューレ ○だいず ケチャップ ○しろいんげんめ カレーこ 579kcal			

9月分予定献立表

2	7月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物
○牛乳 なつやさいのカレーライス ○ごはん ☆たまねぎ ○ぶたにく ☆なす ○ぶたにく ☆ピーマン ○だいず ☆トマト ☆かぼちゃ カレーウ フルーツポンチ ○ゼリー ☆みかん ○ナタデココ ☆パイナップル ○かんてん ☆もも 723kcal	たまご、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、冬瓜、ねごう大根、オクラ、小松菜、ズッキーニ、デラウェア、とうもろこし 

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

朝・昼・夕の3食を、欠かさず食べる。朝食は、朝のエネルギー源。昼食は、午後のエネルギー源。夕食は、夜のエネルギー源。3食をしっかりとることで、体は元気に保たれます。

旬の野菜や果物を食べる

旬の野菜や果物を食べる。旬の野菜や果物は、栄養価が高く、体に良いです。夏は、トマト、キュウリ、冬瓜、スイカなどがあります。

冷たいものをとりすぎない

冷たいものをとりすぎない。冷たい飲み物や食べ物は、体を冷やして、代謝を低下させます。夏は、常温の飲み物や食べ物を摂りましょう。

おやつはタラダラ 食べない

おやつはタラダラ 食べない。おやつは、1日3食の補助として摂りましょう。タラダラと食べることは、血糖値を上げ、体に良くありません。

□・・・き (なつやちからのもとになる) ○・・・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13日(火)になりますので、よろしくをお願いします。
 * 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

令和6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	月	ごはん 春雨スープ 肉団子(2個)	牛乳 春雨スープ[豚 豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 甘酢肉団子(鶏 大豆 豚 りんご ごま)
2	火	パン かぼちゃポタージュ メンチカツ	牛乳 パン(小麦) かぼちゃのポタージュ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(乳 小麦 大豆 豚 鶏)] メンチカツ(小麦 乳 牛 大豆 鶏 豚)
3	水	夏野菜とひき肉のカレーライス レモンサラダ	牛乳 夏野菜とひき肉のカレーライス[鶏 豚 豚レバー(豚) 調味料(大豆 小麦 鶏)] レモンサラダ[調味料(小麦 大豆)]
4	木	ごはん セタ汁 星形コロッケ デラウエア	牛乳 セタ汁[鶏 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 麩(小麦) 調味料(小麦 大豆 さば)] 星形コロッケ(鶏 豚 小麦 大豆) デラウエア(無)
5	金	パン フェジョアーダ コーンサラダ	牛乳 パン(小麦) フェジョアーダ[豚 ウインナー(豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] コーンサラダ(無)
8	月	中華丼 春巻	牛乳 中華丼[豚 うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)] 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏肉 豚肉)
9	火	パン ABCマカロニスープ ハンバーグ(ラトウイユソース)	牛乳 パン(小麦) ABCマカロニスープ[鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] ハンバーグ(ラトウイユソース)[(ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(無)]
10	水	ごはん 冬瓜汁 白身魚のチリソース	牛乳 冬瓜汁[豚 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)] 白身魚のチリソース[調味料(小麦 大豆)]
11	木	減量わかめごはん 冷やしうどん 豚ごましゃぶサラダ 関東風卵焼き めんつゆクラス2本	牛乳 減量わかめごはん(無) 冷やしうどん(小麦) 豚ごましゃぶサラダ[豚 調味料(ごま 大豆)] 関東風卵焼き(卵 小麦 大豆) めんつゆ(小麦 大豆)
12	金	減量パン なす入りペンネのボロネーゼ こんにゃくと海藻のサラダ	牛乳 減量パン(小麦) なす入りペンネのボロネーゼ[ペンネ(小麦) 鶏 豚 粉チーズ(乳) 調味料(小麦 牛 大豆 豚 鶏)] こんにゃくと海藻のサラダ[調味料(小麦 大豆)]
16	火	パン マセドアンスープ オムレツ(ビーンズソース)	牛乳 パン(小麦) マセドアンスープ[ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)] オムレツ(ビーンズソース)[オムレツ(卵 大豆 小麦) 鶏 豚 大豆]

9月分アレルギー表 *9月の給食初日のアレルギーを記載しています。

2	月	夏野菜のカレーライス フルーツポンチ	牛乳 夏野菜のカレーライス[鶏 豚 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏)] フルーツポンチ(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。