

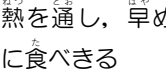
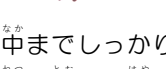
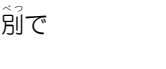
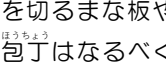
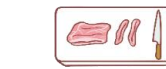
食べ物の衛生に気を付けよう

7月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと
	夏休みまであと数週間。規則正しい生活と栄養のある食事をとって、元気に楽しい夏休みをむかえましょう。				食中毒を予防しよう! 気温が高くなる と、細菌性食中毒の危険が増します。以下のことに気を付けて、食中毒を予防しましょう。						みよしふるさとランチの日 19日には、今年度第1回目の「みよしふるさとランチの日」を行います。テーマ食材は「きゅうり」です。 きゅうりは90%が水分で、体のむくみをと り、風邪の予防、美肌に効果があるビタミンCを 含んでいます。夏場 はこまめな水分補給 が必要ですが、食 事や夏の野菜から 水分補給はでき ます。しっかり旬 の野菜を食べま しょう。
3月	ごはん 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ	こめ オリーブゆ さとう ごま じゃがいも あぶら		13日 木	ごはん 牛乳 小さいフライ ごまあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう こいわしフライ とうふ たまご	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ あぶら ごま さとう でんぶん	
4火	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ごぼうサラダ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うすらたまご チキンハム ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ あぶら でんぶん ノンエッグマヨ さとう		14日 金	ごはん 牛乳 あじのピザ風焼き かおりあえ 豆ときのこのカレースープ	ぎゅうにゅう あじ チーズ ベーコン ミックスビーンズ	たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん しめじ エリンギ スッキーニ	こめ あぶら	
5水	ごはん 牛乳 ししゃもの甘酢かけ おかかあえ 五目豆	ぎゅうにゅう からぶとししゃも かつおぶし だいす とりにく こんぶ	キャベツ フロccoli にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん	こめ さとう あぶら		18日 火	わかめごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとじ 土佐酢あえ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご こうやとうふ ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ こまつな きゅうり	こめ さとう あぶら さとう	
6木	ごはん 牛乳 ミートボールのトマト煮 ツナサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ミートボール わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ズッキーニ ビーマン しめじ トマトみずに キャベツ きゅうり れいとうみかん	こめ じゃがいも あぶら さとう		19日 水	ごはん 牛乳 さばのぴりからやき きゅうりの酢の物 みそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり キャベツ たまねぎ なす かぼちゃ	こめ さとう	
7金	ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ ゆかりあえ 七夕汁 七夕ゼリー	ぎゅうにゅう チーズいりささみフライ かまぼこ	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん しいたけ おくら	こめ あぶら ピーフン たなばたゼリー		20日 木	夏野菜カレーライス 牛乳 まめポテサラダ レモンのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ トマトみずに にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう レモンのムース	
10月	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが わかめサラダ 納豆	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ なっとう	たまねぎ にんじん こんにゃく キムチ にら キャベツ きゅうり フロccoli	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま		11日 火	ごはん 牛乳 鶏肉のてりやき ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいす さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ	こめ ごま あぶら さとう	
12水	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ はるさめサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり きくらげ れいとうみかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ		12日 水	今年土用の丑の日は、7/30です!	今年土用の丑の日は、7/30です!	今年土用の丑の日は、7/30です!	今年土用の丑の日は、7/30です!	



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

うのつく食べ物

- うり
- うどん
- 梅干し
- うなぎ

今月使う予定の
地場産物
(三次市内産)

- たまねぎ
- キャベツ
- きゅうり
- ズッキーニ
- アスパラガス
- じゃがいも など

7月献立予定表

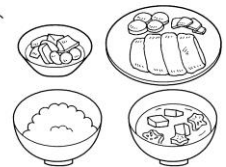
吉倉学校給食共同調理場

7月3日 月			7月4日 火			7月5日 水			7月6日 木			7月7日 金			7月10日 月			7月11日 火		
ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳 セタコ			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳		
タンダーチキン グリーンサラダ じゃがいものスープ			豆腐の中華煮 ごぼうサラダ ひじきのふりかけ			ししゃもの甘酢かけ おかかあえ 五豆			ミートボールのトマト煮 ツナサラダ 冷凍みかん			チーズ入りさきみフライ ゆかりあえ セタ汁 セタゼリー			キムチ肉じゃが わかめサラダ 納豆			鶏肉のてりやき ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁		
食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206
米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91
強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26
鶏もも肉	60	80	鶏もも肉	15	19.5	からふとししゃも	30	39	ミートボール冷凍	35	45.5	チーズ入りさきみフライ	60	60	鶏もも肉	25	32.5	鶏もも肉	60	80
塩	0.2	0.26	たまねぎ	40	52	三温糖	1	1.3	たまねぎ	25	32.5	揚げ油	30	39	酒	1	1.3	みりん	1	1.3
こしょう	0.02	0.026	にんじん	15	19.5	酢	1	1.3	にんじん	15	19.5	お好みソース	8	8	にんじん	20	26	みりん	1	1.3
おろしにんにく	0.2	0.26	たけのこ水煮	10	13	瀬口醤油	1	1.3	じゃがいも	25	32.5	じゃがいも	30	39	白ごま	2	2.6	瀬口醤油	2	2.6
ブルーベリーグルト	6	7.8	芋のたけのこ	1	1.3	アスパラ	1	1.3	アスパラ	15	19.5	キャベツ	20	26	糸こんにゃく	60	78	瀬口醤油	30	39
クチャップ	3	3.9	うすらたまご	30	39	キャベツ	40	52	ピーマン	10	13	きゅうり	20	26	白菜キムチ	8.5	8.45	白ごま	0.5	0.65
瀬口醤油	1	1.3	冷凍豆腐	70	91	ブロックリー冷凍	15	19.5	ぶなしめじ	8	10.4	たけのこ	15	19.5	にら	4	5.2	干しひじき	2	2.6
カレー粉	0.3	0.39	ツナケンサイ	10	13	かつお節	0.5	0.65	ゆかり	0.5	0.65	ゆかり	0.5	0.65	ゆかり	0.5	0.65	にんじん	10	13
			油	0.5	0.65	瀬口醤油	1.5	1.95	コンソメ	0.8	1.04	塩	0.05	0.065	三温糖	1.5	1.95	ごぼう	10	13
キャベツ	20	26	中華スープ	1	1.3	三温糖	0.2	0.26	みりん	1.5	1.95	蒸し大豆	10	13						
きゅうり	15	19.5	酒	1	1.3	大豆	15	19.5	トマト水煮	15	19.5	たまねぎ	15	19.5	瀬口醤油	4	5.2	さつまあげ	4.5	5.85
アスパラガス	10	13	瀬口醤油	2	2.6	鶏もも肉	15	19.5	クチャップ	9	11.7	にんじん	5	6.5	瀬口醤油	1.5	1.95	油	1	1.3
ブロックリー冷凍	10	13	塩	0.3	0.39	にんじん	15	19.5	デミグラスソース	9	11.7	干しいたけスライス	0.5	0.65	水	30	39	三温糖	0.6	0.78
オリーブ油	1	1.3	こしょう	0.03	0.039	ごぼう	15	19.5	塩	0.2	0.26	ピーマン	7	9.1	みりん	1	1.3			
酢	2	2.6	でん粉	1.5	1.95	こんにゃく	30	39	こしょう	0.02	0.026	かまぼこ	4.5	5.85	キャベツ	30	39	瀬口醤油	2	2.6
三温糖	0.5	0.65				角切り昆布	2	2.6	水	40	52	おくら	5	6.5	きゅうり	15	19.5			
瀬口醤油	1	1.3	干切りごぼう	15	19.5	干しいたけスライス	1	1.3				だいたいりこ	3	3.9	ブロックリー冷凍	15	19.5	たまねぎ	20	26
塩	0.1	0.13	キャベツ	20	26	さやいんげん冷凍	5	6.5				瀬口醤油	4	5.2	油揚げ	0.5	0.65	にんじん	8	10.4
こしょう	0.01	0.013	きゅうり	15	19.5	油	0.5	0.65	キャベツ	35	45.5	塩	0.1	0.13	糸かまぼこ	4.5	5.85	キャベツ	30	39
すりごま	0.5	0.65	チキンナム	5	6.5	三温糖	1	1.3	きゅうり	15	19.5	水	130	169	ごま油	1	1.3	油揚げ	3	3.9
			酢	1	1.3	酒	1	1.3	カットわかめ	0.5	0.65				酢	2	2.6	だいたいりこ	3	3.9
カットベーコン	5	6.5	ノンエッグマヨ	7	9.1	みりん	1	1.3	ツナ油漬	9	11.7	ピーマン	38	38	三温糖	0.5	0.65	米みそ	10	13
たまねぎ	20	26	瀬口醤油	1	1.3	瀬口醤油	4	5.2	酢	2	2.6	三温糖	0.5	0.65	白ごま	2	2.6	水	140	182
にんじん	10	13	塩	0.1	0.13	水	15	19.5	三温糖	0.5	0.65	白ごま	1	1.3						
じゃがいも	30	39	こしょう	0.01	0.013				瀬口醤油	1	1.3									
ぶなしめじ	8	10.4							塩	0.1	0.13									
塩	0.5	0.65	干しひじき	2	2.6				こしょう	0.01	0.013									
コンソメ	1	1.3	かつお節	0.5	0.65															
瀬口醤油	2	2.6	三温糖	1	1.3				冷凍みかん	70	70									
塩	0.2	0.26	みりん	2	2.6															
こしょう	0.02	0.026	瀬口醤油	1	1.3															
水	140	182	酢	1	1.3															

7月12日 水			7月13日 木			7月14日 金			7月18日 火			7月19日 水			7月20日 木		
ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			ごはん 牛乳			わかめごはん 牛乳			ごはん 牛乳			(麦ごはん) 牛乳		
マーボー厚揚げ はるさめサラダ 冷凍みかん			小いわしフライ ごまあえ かきたま汁			あじのビシメ焼き かおりあえ 豆ときのこのカレースープ			わかめごはん 高野豆腐のたまごとし 土佐節あえ			さばのびりから焼き きゅうりの酢の物 夏野菜のみそ汁			夏野菜カレーライス まめボチサラダ レモンのムース		
食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206
米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91
強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26
豚ミンチ	20	26	小いわしフライ	5	6.5	あじ	50	70	わかめごはん	50	70	さば	50	70	豚もも肉	20	26
たまねぎ	30	39	揚げ油	5	6.5	白ワイン	1	1.3	鶏もも肉	15	19.5	酒	1	1.3	たまねぎ	30	39
にんじん	15	19.5	塩	0.1	0.13	たまねぎ	30	39	たまねぎ	30	39	みりん	1.5	1.95	なす	15	19.5
たけのこ水煮	15	19.5	キャベツ	35	45.5	こしょう	0.01	0.013	にんじん	20	26	瀬口醤油	3	3.9	ズッキーニ	15	19.5
干しいたけスライス	1	1.3	ほうれんそう	15	19.5	たまねぎ	10	13	さといも冷凍	20	26	トウバンジャン	0.1	0.13	かぼちゃ	15	19.5
厚揚げ	60	78	にんじん	3	3.9	ピーマン	6	7.8	干しいたけスライス	1	1.3	トマト水煮	10	13			
ねぎ	4	5.2	塩	1	1.3	クチャップ	7	9.1	高野豆腐	10	13	きゅうり	25	32.5	おろしにんにく	0.5	0.65
油	0.5	0.65	三温糖	0.5	0.65	シュレッドチーズ	7	9.1	たまご	30	39	キャベツ	15	19.5	おろししょうが	0.5	0.65
おろしにんにく	0.5	0.65	瀬口醤油	2	2.6				ねぎ	4	5.2	カットわかめ	0.5	0.65	油	0.5	0.65
おろししょうが	0.5	0.65				キャベツ	40	52	油	0.5	0.65	かまぼこ	4.5	5.85	カレールー	11	14.3
トウバンジャン	0.1	0.13	たまねぎ	20	26	ウスターソース	15	19.5	三温糖	1.5	1.95	酢	2	2.6	ウスターソース	2	2.6
中華スープ	0.5	0.65	にんじん	8	10.4	かおり	0.45	0.585	みりん	1	1.3	三温糖	1	1.3	塩	0.1	0.13
三温糖	1.5	1.95	えのきたけカット	7	9.1	塩	0.05	0.065	瀬口醤油	3	3.9	瀬口醤油	1	1.3	こしょう	0.01	0.013
赤みそ	6	7.8	豆腐	25	32.5				瀬口醤油	2	2.6				水	90	117
瀬口醤油	15	19.5	塩	15	19.5	カットベーコン	5	6.5	水	30	39	たまねぎ	20	26			
水	20	26	でん粉	1	1.3	たまねぎ	20	26	なす	15	19.5	蒸し大豆	8	10.4			
でん粉	1.2	1.56	ねぎ	4	5.2	にんじん	8	10.4	キャベツ	30	39	じゃがいも	15	19.5			
ごま油	1	1.3	だいたいりこ	3	3.9	ミックスピーンズ	11	14.3	こまかつ	10	13	豆腐	20	26			
			瀬口醤油	4	5.2	ぶなしめじ	7	9.1	きゅうり	15	19.5	油揚げ	3	3.9			
はるさめ	7	9.1	塩	0.2	0.26	エリンギ	6	7.8	焼きちくわ	5.5	7.15	だいたいりこ	3	3.9	ツナ油漬	7	9.1
キャベツ	30	39	水	130	169	ズッキーニ	8	10.4	酢	2	2.6	米みそ	10	13	白ごま	2	2.6
きゅうり	15	19.5				油	0.5	0.65	三温糖	1	1.3	水	140	182			
きくらげ	0.5	0.65				コンソメ	1	1.3	瀬口醤油	1.5	1.95						
チキンナム	5	6.5				瀬口醤油	2	2.6	かつお節	0.5	0.65						
ごま油	1	1.3				塩	0.2	0.26									
酢	2.5	3.25				こしょう	0.02	0.026									
三温糖	1.2	1.56				カレー粉	0.2	0.26									
瀬口醤油	2	2.6				水	140	182									
塩	0.1	0.13															
こしょう	0.01	0.013															
冷凍みかん	70	70															

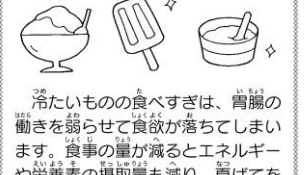
夏ばて注意！ バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、
のごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。
めんだけでおかずが少なく、栄養のバランスがくずれてしまいます。
副菜や汁物をそろえるようにしましょう。
暑い夏は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



冷たいものの食べすぎに気をつけよう

冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。
食事が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。



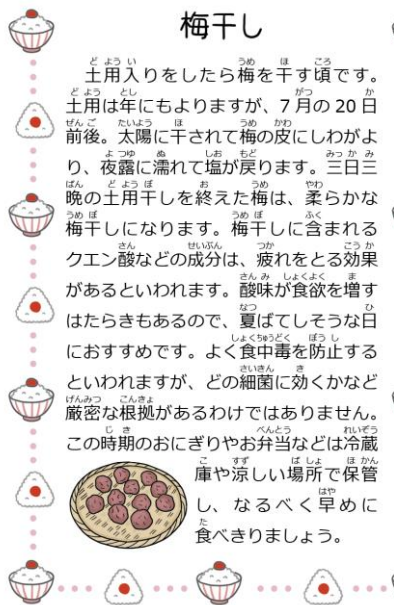
夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。
夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。
早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



梅干し

土用入りをしたら梅を干す頃です。
土用は年にもよりますが、7月の20日前後。太陽に干されて梅の皮にしわがよくなり、夜露に濡れて塩が戻ります。三日三晩の土用干しを終えた梅は、柔らかい梅干しになります。
梅干しに含まれるクエン酸などの成分は、疲れをとる効果があるといわれます。酸味が食欲を増やします。
はたらきもあるので、夏ばてしそうな日におすすです。よく食中毒を防止するといわれますが、どの細菌に効くかなど厳密な根拠があるわけではありません。
この時期のおにぎりやお弁当などは冷蔵庫や涼しい場所で保管し、なるべく早めに食べきましょう。



甘酒

夏、気温が上がると