

令和4年7月



入善町教育委員会  
入善町立黒東小学校

当番	日曜	献立名	食品名		
			赤（血や肉をつくる）	黄（力や体温となる）	緑（体の調子を整える）
クラス給食（クラスごとの当番）	1 金	ごはん ぎゅうにゅう ★PTA親子給食試食会★ とうがんにる さばのごましょうゆやき きざみあえ	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ ★みそ さば	★こめ ごまあぶら ごま	にんじん しめじ とうがん キャベツ ★きゅうり しょうが
	4 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 シューマイ くきわかめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ぶたにく ★みそ あかみそ くきわかめ のり	★こめ さとう ごまあぶら でんぶん ごま	しょうが ★にんにく ねぎ にんじん しめじ たけのこ キャベツ
	5 火	ごはん ぎゅうにゅう キャベツスープ ぶたにくのスタミナいため こふきいも	ぎゅうにゅう ★だいた ★みそ ぶたにく	★こめ こめあぶら さとう でんぶん ★じゃがいも	キャベツ にんじん もやし ★たまねぎ トマト には ★にんにく
	6 水	ごはん ぎゅうにゅう <b>ふりかけ</b> なすのみそしる さけのマヨネーズやき コーンいりおひたし ★ <b>ふりかけ給食の日</b>	ぎゅうにゅう あつあげ ★みそ さけ	★こめ ノンエッグマヨネーズ	なす にんじん しめじ こまつな キャベツ とうもろこし
	7 木	ごはん ぎゅうにゅう <b>ふりかけ</b> そうめんじる ほしがたコロッケ からしあえ たなばたデザート	ぎゅうにゅう かまぼこ	★こめ そうめん さとう たなばたデザート こめあぶら	★たまねぎ えのきたけ オクラ アスパラガス キャベツ ブロッコリー パプリカ
	8 金	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ ハムステーキ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	★こめ ★じゃがいも こめあぶら マカロニ	にんじん ★たまねぎ セロリー さやいんげん トマト キャベツ ★きゅうり とうもろこし
	11 月	ごはん ぎゅうにゅう つみれじ とりにくのえごまみそやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう つみれ もめんどうふ ほしわかめ ★えごまみそ とりにく	★こめ ごま さとう	にんじん えのきたけ しょうが キャベツ ★きゅうり あかじそ
	12 火	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ しろみぎかなのフライ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ	★こめ こむぎこ パンこ こめあぶら オリーブオイル	キャベツ にんじん ブロッコリー ★たまねぎ なす ズッキーニ セロリー ★にんにく トマト パプリカ
	13 水	ごはん ぎゅうにゅう コーンスープ ぶたにくのケチャップやき そえやさい	ぎゅうにゅう ベーコン ★だいた ぶたにく	★こめ さとう	にんじん ★たまねぎ こまつな とうもろこし キャベツ ★きゅうり
	14 木	ごはん ぎゅうにゅう キムチじる はるまき わかめのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ★みそ ほしわかめ	★こめ はるさめ ごまあぶら こめあぶら さとう ごま	にんじん もやし しめじ ★たまねぎ キャベツ ★きゅうり
	15 金	なつやさいカレー ぎゅうにゅう ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ヨーグルト	★こめ こめあぶら さとう おおむぎ カクテルゼリー	しょうが ★にんにく ★たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト あおピーマン パイナップル パナナ みかん
	18 月	<b>海の日</b>			
	19 火	わかめごはん ぎゅうにゅう トマトたまごのスープ とりにくのしおこうじやき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ほしわかめ ベーコン たまご とりにく	★こめ ごまあぶら でんぶん こめあぶら はるさめ さとう ★こうじ	にんじん ★たまねぎ しめじ トマト ★にんにく しょうが キャベツ ★きゅうり
	20 水	ごはん ぎゅうにゅう こまくじる いわしのうめに しょうがびたし	ぎゅうにゅう いわし	★こめ こんにやく	にんじん こまつな えのきたけ ★きゅうり キャベツ しょうが うめ
	21 木	ごはん ぎゅうにゅう とりじゃがトマト オムレツ えだまめサラダ シューアイス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ほしわかめ	★こめ こめあぶら さとう ★じゃがいも	にんじん ★たまねぎ しめじ トマト さやいんげん えだまめ キャベツ とうもろこし
	22 金	<b>入善七みさん(夏×3)の日</b> ごはん ぎゅうにゅう なつやさいのみそしる ちくわのいそべあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう もめんどうふ ★みそ ちくわ あおのり	★こめ ★じゃがいも こむぎこ こめあぶら こんにやく ごま さとう	★たまねぎ にんじん オクラ みょうが とうもろこし キャベツ ★きゅうり

都合により献立を変更することがあります

月の地場産食材(★印)：こめ・みそ・だいた・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しおこうじ・えごまみそ

**暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を**

熱中症が心配する一瞬に気温が上がると、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、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  
食塩…1～2g (0.1～0.2%)  
砂糖…40～60g (4～8%)  
レモン汁…お好みで

**夏の行事と行事食**

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

<p><b>七夕 (7/7)</b></p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ、日本の「標榜女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜更に浮かぶ天の川や、機織りの音に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>	<p><b>土用の丑 (今年は7/23)</b></p> <p>立秋前の約18日間(夏の土用)といひ、この期間にある丑の日のこと。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p><b>「う」のつく食べ物</b></p> <p>うなぎ 梅干し うどん うの花 うり</p>	<p><b>お盆 (7/15または8/15前後)</b></p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事もとによっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用いされます。</p> <p><b>精進料理</b></p> <p>野菜の天ぷら いなりずし</p>
---	---	--

**給食レシピの紹介**

**★豚肉のスタミナ炒め★**

〈材料〉 (4人分) 豚肉 120g、たまねぎ 100g、トマト 80g、にら 20g、にんにく 40g、水煮大豆 20g、油 適量、★ケチャップ 大さじ1、★みそ 8g、★塩 小さじ1、★こしょう 小さじ1/2、★片栗粉 小さじ1

〈作り方〉

- ①たまねぎは厚めのスライス、トマトはざく切りにする。にらは3cmくらいの長さに、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油、にんにくを入れて、豚肉を炒める。
- ③②にたまねぎを加えて炒める。
- ④③に大豆、トマトを加えて炒め、にらを入れる。
- ⑤★の調味料を入れて、炒め合わせる。
- ⑥水溶き片栗粉を回し入れ、火が通ったらできあがり。

ぜひおうちで家族と一緒に作ってみてください！

豚肉は、ビタミンB1が豊富に含まれており、牛肉や鶏肉と比べると10倍以上の含有量になります。ビタミンB1は、疲労回復効果があります。にんにくは強力な殺菌・解毒作用・血行促進作用に効果があります。また、人間の体がもともと持っている免疫細胞を活性化させます。そして、トマトはリコピンを多く含み、強い抗酸化作用を持ち、健康的にも様々な効果があると言われています。にら、大豆にも栄養がたっぷりです。暑い日が続くこの時期にしっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう！

