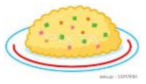
7月　こんだてよていひょう

＊甲斐市で育てられた米・牛肉・トマト・じゃがいも・たまねぎ・きくらげを給食に使っています。　　　２０２１　敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ 主食	牛乳	副食	しょくひんのしゅるいとはたらき あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	きいろ ねつやちからのもとになるもの	でんごんばん
1	木	＜富士山お山開き給食＞ むぎごはん	MILK				こめ むぎ きょうかまい	7月１日は「富士山のお山開き」です。山登りの安全を祈って、さまざまな行事が行われます。新型コロナウイルスの影響で今年は富士登山に出かけられるでしょうか？ 敷北小４年校外学習
					ぎゅうにゅう			
				かんぱちのさいきょうやき	かんぱち さいきょうみそ			
				じゃがいもとひじきのにもの	ひじき さつまあげ	にんじん さやいんげん	じゃがいも こめあぶら さとう	
				ごもくじる	きぬどうふ こんぶ（だし） かつおぶし（だし）	だいこん にんじん こまつな ねぎ		
				ふじさんゼリー			ゼリー	
2	金	みそラーメン	MILK		ぶたひきにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ もやし とうもろこし にら ねぎ きくらげ	ちゅうかめん こめあぶら	みなさんは、食事の前やトイレの後、外から帰った時など、きちんと石けんで手を洗っていますか？コロナウイルス、ノロウイルスやかぜの予防には、手洗い・うがいが効果的です。面倒がらずにしっかり洗いましょう！
					ぎゅうにゅう			
				キャベツのメンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ	こむぎこ パンこ こめあぶら	
				ごまドレッシングあえ	ボンレスハム	キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモンかじゅう	さとう ごまあぶら ごま	
				ハニーヨーグルト	ヨーグルト		はちみつ	
5	月	むぎごはん	MILK				こめ むぎ きょうかまい	みなさんは、かぼちゃの旬を知っていますか？冬至の時季にほうとうに入れて食べることから、冬の野菜だと思っている人が多いかも知れませんが、かぼちゅは夏の野菜です。夏の太陽をいっぱい浴び、栄養をたっぷりたくわえ、冬まで保存することができます。 敷中振替休日
					ぎゅうにゅう			
				とりにくのうめみそやき	とりにく みそ	しょうが あおじそ ねりうめ	さとう	
				かぼちゃのそぼろに	ぶたひきにく	かぼちゃ たまねぎ さやいんげん こんにゃく	こめあぶら さとう	
				いものこじる	とりにく もめんどうふ みそ にぼし（だし）	だいこん にんじん しめじ ねぎ	さといも	
6	火	こどもパン	MILK				パン	バッファローチキンとは、鶏肉を素揚げにして辛みのあるソースをまぶしたアメリカの料理です。ニューヨーク州バッファロー発祥です。酸味と辛みのあるソースがおいしいです。
					ぎゅうにゅう			
				バッファローチキン	とりにく	にんにく	かたくりこ こむぎこ こめあぶら ドレッシング	
				アスパラサラダ		きゅうり キャベツ アスパラガス とうもろこし	ドレッシング	
				トマトいりやさいスープ	ショルダーベーコン たまご	たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ トマト（あかさかとまと）	かたくりこ	
				れいとうみかん		みかん		
7	水	＜たなばた給食＞ スパゲティミートソース	MILK		ぎゅうにく（ワインビーフ） ぶたひきにく とりレバー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト	スパゲティ こめあぶら さとう	7月７日は七夕です。七夕には、色とりどりの短冊に願い事を書き、笹の葉に結び付けます。みなさんの願い事は何ですか？願い事がかなうように、今夜、きれいな夜空が見えるとよいですね。
					ぎゅうにゅう			
				ほしのコロッケ	とりひきにく ぶたひきにく	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら	
				こまつなとコーンのソテー	ショルダーベーコン	とうもろこし こまつな	こめあぶら	
				たなばたキラキラゼリー		みかん パイナップル ナタデココ	ゼリー あんにんどうふ	
8	木	キムチチャーハン 	MILK		ぶたにく	はくさいキムチ にんにく しょうが ねぎ さやいんげん	こめ むぎ きょうかまい ごまあぶら	はるまきは、中国料理のひとつです。もともとは立春のころ、新芽が出た野菜を具として作られたことから「春巻き」という名前がつきました。英語ではそのまま「スプリングロール」といいます。 敷小６年修学旅行
					ぎゅうにゅう			
				はるまき	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが	はるさめ さとう はるまきのかわ こめあぶら	
				ナムル		だいずもやし ほうれんそう しめじ にんじん きくらげ	さとう ごまあぶら ごま	
				ちゅうかコーンたまごスープ	たまご きぬどうふ ほたてがい	とうもろこし ほしいたけ たまねぎ ねぎ	かたくりこ	
9	金	＜日本全国味めぐり ～鹿児島県～＞ けいはん	MILK		とりササミ	にんじん ほししいたけ さやいんげん たくわん	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう	みなさんは、「鶏飯（けいはん）を知っていますか？鹿児島県奄美大島の郷土食です。鶏肉の入ったごはんに鶏ガラでだしをとり、レモン果汁を効かせたス～プをかけます。食欲が落ちる暑い夏にお茶漬けのようにして食べます。 敷小６年修学旅行
						しょうが レモンかじゅう あさつき	さとう	
					ぎゅうにゅう			
				さばのしおこうじカレーやき	さば			
				のりあえ	のり	キャベツ こまつな もやし にんじん	さとう	
				マンゴープリン		マンゴーピューレ	マンゴープリン	
12	月	むぎごはん	MILK				こめ むぎ きょうかまい	みなさんの嫌いな野菜に必ず選ばれる「なす」を今日は「マーボーなす」にしました。白いごはんにピッタリのおかずです。ぜひ食べてください。 なすは英語で「エッグプラント」といいます。
					ぎゅうにゅう			
				いわしのカリカリフライ	いわし	しょうが	じゃがいも かたくりこ さとう こめあぶら	
				マーボーなす	ぶたひきにく だいず みそ	なす しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	こめあぶら さとう かたくりこ	
				ちゅうかふうはるさめサラダ	ロースハム	にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ ごま ドレッシング	
				フルーツあんにんふうプリン	（豆乳使用）	おうとう	あんにんどうふ	

※　献立の内容は、材料やその他の都合などでかわることがあります。

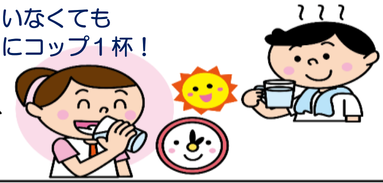
13	火	おざら		あぶらあげ こんぶ（だし） かつおぶし（だし）	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ いもがら ねぎ	ほうとうめん	みなさんはおざらを知っていますか？ほうとうの麺をゆで、冷たくしてから温かいつゆで食べます。温かいほうとう同様、山梨の郷土食です。
				ぎゅうにゅう			
			とりてん	とりにく たまご	しょうが	こむぎこ こめあぶら	
			にらともやしのあえもの	ツナ	にら だいずもやし にんじん	さとう ごまあぶら	
			ゆでとうもろこし		とうもろこし		
			ひゅうがなつゼリー		ひゅうがなつかじゅう	ゼリー	
14	水	なつやさい カレーライス				こめ むぎ きょうかまい	今日のカレーには、夏野菜がいろいろ使われています。なす、かぼちゃ、あかピーマン、ズッキーニ、えだまめなどです。みなさんがあまり好きではない野菜が多いですが、旬の野菜には栄養満点なので、ぜひ食べてください。
				ぶたにく とりレバー ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ トマト りんご えだまめ なす あかパプリカ かぼちゃ ズッキーニ	こめあぶら カレールウ	
				ぎゅうにゅう			
			かみかみサラダ	ちりめん ロースハム だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	
			アセロラゼリー		アセロラかじゅう	ゼリー	
15	木	<お楽しみ給食> チョコ クルクルパン				パン	もう少しで1学期も終わりです。昨年度は新型コロナウイルスで短い1学期でしたが、今年度は、昨年度よりは学校で過ごした時間も長く、行事も少し行えました。給食も1学期を締めくくる「お楽しみ給食」にしました。
				ぎゅうにゅう			
			とりにくの トマトソースがけ	とりにく	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト（あかさかトマト）	こめあぶら さとう	
			キャベツとえだまめのサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし えだまめ	ドレッシング	
			コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	こめあぶら バター ホワイトルウ	
			みかんジュレ		みかん	ゼリー	
16	金	ひきにくの ガーリック チャーハン		ぎゅうひきにく（ワインビーフ） ぶたひきにく とりレバー	にんにく ねぎ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら	ガーリックチャーハンの「ガーリック」とはにんにくのことです。にんにくはにおいが強く、パワーが出る食べ物として知られています。暑い夏を乗り切るためにもガーリックチャーハンをもりもり食べてください。
				ぎゅうにゅう			
			チキンナゲット	とりにく おから		パンこ かたくりこ さとう こむぎこ こめあぶら	
			フレンチドレッシングサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	
			いなかふうスープ	ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん	じゃがいも	敷小給食終了
19	月	むぎごはん				こめ むぎ きょうかまい	みなさんは、はしがじょうずに使えますか？えんぴつがきちんと持てる人は、はしもじょうずに使えます。今からでも練習すれば、きっときちんとした持ち方ができるようになります。家でも練習してみましょう！
				ぎゅうにゅう			
			とうふのにくみそあんかけ	きぬどうふ とりひきにく みそ	たまねぎ ピーマン	かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら	
			かいそうとコーンのサラダ	わかめ あかつのまた こんぶ くきわかめ あおつのまた	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	ドレッシング	
			とんじる	ぶたにく みそ にぼし（だし）	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	さといも こめあぶら	敷南小・敷中 給食終了
			れいとうみかん		みかん		
20	火	ミルクパン				パン	あさりは、みそ汁はもちろん、酒蒸しやクラムチャウダーなどにも使われる人気のある貝です。あさりには、鉄分が多く含まれ、貧血を予防する働きがあります。
				ぎゅうにゅう			
			てづくりにくだんご	ぶたひきにく とりひきにく もめんどうふ たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう	
			やさいのレモンふうみ	ツナ	キャベツ にんじん ほうれんそう レモンかじゅう	さとう	
			あさりとチンゲンサイのスープ	あさり きぬどうふ	たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ		敷北小給食終了

※ 献立の内容は、材料やその他の都合などでかわることがあります。

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。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！
起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに
スポーツドリンク、
0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★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。

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。

朝ごはん抜き

睡眠不足

風邪など体調が悪い

肥満・太り気味

★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ことが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。