



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。

2022 敷島学校給食センター

日	曜日	こんだてのなまえ		しょくひんのしゅるいとほたらき			でんごんぱん	
		主食	牛乳	おか	みどり	きいろ		
		主	副	ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつやちからのもことになるもの		
1	金	富士山 お山開き給食 げんまいり ごはん		さわらのゆうあんやき じゃがいもとひじきのにも とうがのみそしる ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう さわら ひじき だいす さつまあげ あぶらあげ にぼし(だし) わかめ みそ	ゆすかじゅう にんじん さやいんげん とうがん キャベツ ねぎ	こめ げんまい きょうかまい さとう こめあぶら じゃがいも さとう 	7月1日は「富士山お山開き」です。夏の間、富士山には多くの登山者が訪れます。この日は、ひじきとじゃがいもの煮物を神様に供え、登山者の安全を願う風習があります。
4	月	むぎごはん		すぶた ちゅうかあえ わかめスープ フルーツあんぱんぷりん	ぶたにく はム いとまほこ わかめ とうにゅう	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ きゅうり きくらげ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	じゃがいも かたくりこ こめあぶら さとう ちゅうかドレッシング あんぱんぷりん	こめ むぎ きょうかまい 許嫁は中華料理のひとつです。揚げた豚肉と玉ねぎやたけのこ、にんじん、ピーマンなどの野菜を甘酢あんにかaramelした味は昔からの人気メニューです。酢の酸味には、肉料理をさっぱりした味にするほかに、体のつかれをとる働きもあります。
5	火	カレーつけうどん		はんぺんチーズフライ ツナとだいこんのサラダ やきドーナツ(ほうれんそう)	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ ツナ わかめ	ごぼう ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし さやいんげん	うどん カレールウ こめあぶら あおじそドレッシング やきドーナツ(ほうれんそう)	カレーうどんが日本で初めて作られたのは、今から120年以上も前の明治時代といわれています。和食のうどんと洋食のカレーを組み合わせたカレーうどんは当時の大学生たちの間で人気のメニューとして広がり、現在につながっています。
6	水	キムチチャーハン		はるまき ナムル ちゅうかコーンたまごスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく ほたてがいかい とうふ たまご	にんにく しょうが ねぎ さやいんげん はくさいキムチ たまねぎ にんじん キャベツ しょうが ほししいたけ ほうれんそう しめじ にんじん きくらげ だいすもやし	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら はるさめ さとう はるまきのかわ こめあぶら さとう こめあぶら こま かたくりこ	ナムルは、日本ではピピンバの具として知られていますが、韓国では食事のおかずとして欠かせないものです。いろいろな食材で作ることができ、韓国の家庭には冷蔵庫に数種類のナムルが保存されているそうです。
7	木	くたなばた給食 チョコクルクルパン		とりにくのレモンソースがけ クラムチャウダー カラフルサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あさり スキムミルク きゅうにゅう ハム とうにゅう	レモンかじゅう たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ あかパプリカ きいろパプリカ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん メロンかじゅう なつみかんかじゅう	パン かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう じゃがいも こめあぶら ホワイトルウ イタリアンドレッシング ゼリー	7月7日は、七夕の日です。1年に一度、この日の夜に天の川を渡り、おりひめとひこぼしが会えるという伝説をもとにした「ほしまつり」の行事です。七夕には、色とりどりの短冊に願い事を書き、笹の葉に結びつけます。今日の給食では、カラフルな野菜を色とりどりの短冊に見立ててみました。夜は、天の川が見られるといわれています。
8	金	鹿児島県 郷土料理 けいはん(スープ)		とりササミ さばのしおこうじカレーやき にらともやしのあえもの マンゴープリン	とりにく さば ツナ	にんじん ほししいたけ たくあん しょうが レモンかじゅう あさつき さやいんげん にら もやし にんじん とうもろこし マンゴー	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう さとう こめあぶら こま ゼリー	鶏飯(けいはん)は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。暑い夏に鶏ガラだしとレモン果汁の効いたスープをかけて食べます。夏の食欲が低下する季節にもぴったりの料理です。また、鹿児島県では祝い事やおもてなしの料理としても食べられています。
11	月	むぎごはん		ふりかけ とりにくのうめみそやき ふとやさいのにも ごもくじる れいとうみかん	のり かつおぶし とりにく みそ さつまあげ かつおぶし(だし) こんぶ(だし) あぶらあげ かつおぶし(だし) みかん	しょうが しそ うめ だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん えのきたけ にんじん こまつな ねぎ	こめ むぎ きょうかまい さとう ふ さとう	暑さも本格的になってくる頃です。私たちの体の半分以上は水分です。冷房の効いた部屋で過ごしているから汗をかいていないと思いませんか？実は呼吸をしているだけでも体からは水分が失われています。熱中症にならないために、こまめに飲み物を飲むようにしましょう。食事や汁物をとることも水分補給になります。

※ 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。

12	火	ひやむぎ		とりにく あぶらあげ かつおぶし(だし) ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	ひやむぎ 	冷や麦とそうめんは、とても似ていますが、太さに違いがあります。冷や麦は、直径1.3mm以上1.7mm未満、そうめんは、1.3mm未満とされています。		
				やさいのかきあげ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく		こむぎこ こめあぶら	
				ひじきのサラダ	ひじき とりササミ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし		さとう こめあぶら	
				ヨーグルト	ヨーグルト				
13	水	むぎごはん					こめ むぎ きょうかまい	今日は、なす料理の定番「マーボーなす」です。なすは、英語で「エッグプラント」といいます。卵(エッグ)のような形をしているので、このように呼ばれています。よく知られているなすは、皮の色が黒むらさき色をしています。白やみどり色のなすもあります。	
				いわしのカリカリフライ	いわし	しょうが	かたくりこ さとう こめこ げんまいこ こめあぶら		
				マーボーなす 	ぶたにく とりにく だいず とりレバー みそ	なす しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だけご	こめあぶら さとう かたくりこ		
				ちゅうかのはるさめサラダ	ハム	きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ ごま ちゅうかドレッシング		
		れいとうパン		パインアップル					
14	木	はいがいのり しょくパン (いちごジャム)					パン いちごジャム	チリコンカンには、甲斐市で収穫された「あかさかとまと」を使います。あかさかとまとは、ドラゴンパークの南側にいるビニールハウス内で育てられ、今が収穫の最盛期です。地域の産物を地域で消費する「地産地消」食材のひとつです。	
				ハニーチキン	とりにく	にんにく しょうが	はちみつ		
				チリコンカン	ぶたにく ベーコン だいず	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト(あかさかとまと)	オリーブあぶら さとう		
				ドレッシングサラダ		きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング		
15	金	なつやさい カレーライス					パン	1学期の給食も残りわずかとなりました。今日は、太陽の光をたくさん浴びて育った夏野菜のカレーです。体の弱さを整えるビタミンを豊富に含む夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。	
				とうふのせわふうサラダ 	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 スッキーニ かぼちゃ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら カレールウ		
				れいとうみかん	ぎゅうにゅう				あおじそドレッシング
				とうふのせわふうサラダ	とうふ わかめ あかつのまた あおつのまた くきわかめ	だいこん きゅうり こまつな とうもろこし			
19	火	ミルクパン					パン	バッファローチキンはアメリカ料理のひとつで、ニューヨーク州のバッファロー地区で考案されました。鶏肉を素揚げにして、酸味と辛みのあるソースにからめてあります。	
				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 かんきつドレッシング		
				カミカミサラダ	ちりめんじゃこ ハム だいず	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング		
				あかさかとまといり やさいスープ	ベーコン たまご	たまねぎ えのきたけ トマト(あかさかとまと) チンゲンツァイ	かたくりこ		
		メロンゼリー		メロンかじゅう	ゼリー				
20	水	ドライカレー					パン	ドライカレーには、甲斐市のワインビーフを使います。ワインビーフは、ワインを作る時に排出するのしぼりかすをエサに混ぜて育てた牛肉です。肉がやわらかくなるだけでなく、環境にも優しい飼育方法です。 数小・数中 給食終了	
				こまつなとコーンのソテー	ぎゅうにく(ワインビーフ) ぶたにく とりレバー チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ビーマン	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こむぎこ		
				フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう				こめあぶら
				フルーツのヨーグルトあえ	ベーコン	とうもろこし こまつな かんてん			
21	木	こどもパン					パン	レンズ豆は名前の通り、カメラのレンズのような形をしています。日本では生産されていないのであまり知られていませんが、海外ではよく食べられている豆です。貧血の予防になる鉄分を多く含みます。 数北小・数南小 給食終了	
				ポテトグラタン	ぎゅうにゅう				
				グリーンサラダ	ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ	こめあぶら バター マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも		
				レンズまめとむぎの やさいスープ	ウィンナー ひよこまめ レンズまめ	にんじん たまねぎ こまつな	わふうドレッシング おおむぎ こむぎ		

※ 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。

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を



おっ ちゅうしやう よ ほう
熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける

涼 



日差しを避ける



水分・塩分補給



体調を整える




スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しよくえん 食塩...1~2g
(0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g
(4~8%)
しる 檸檬汁...
この お好みで

