



7月 こんだてよていひょう



*甲斐市で生産された米・きくらげ・あかさかとまと・たまねぎ・じゃがいもを給食に使っています。

2025 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はたらき			でんごんぱん
		主 食	牛 乳	副 食	あ か ち・にく・ほねになるもの	み どり	き い ろ	
1	火	《富士山 お山開き給食》 おぎごはん		あじのスタミナやき じゃがいもとひじきのにももの とうがんのみそしる ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう あじ ひじき さつまあげ にぼし(だし) わかめ みそ あぶらあげ	 にんじん さやいんげん とうがん キャベツ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも さとう こめあぶら ふじさんゼリー	7月1日は富士山の山開きの日です。夏の間、富士山にたくさんの方が登ります。ひじきとじゃがいもの実物は登山者の安全や暑い夏を無事に過せるようにという願いで富士山や神棚にお供えされまふじさんゼリー
2	水	《山梨県の郷土食》 おざら		とりてん かぼちゃのそぼろに はらじゅくドック	こんぶ(だし) かつおぶし(だし) ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ しょうが かぼちゃ こんにゃく たまねぎ さやいんげん	ほうとうめん こむぎこ こめあぶら こめあぶら さとう はらじゅくドック	おざらは山梨県の郷土食です。ほうとうの麺のように平たい麺ですが、幅は少し細い麺です。冬はほうとうで体を温めて、暑い夏には食欲が出るようにと工夫され、冷たい麺を温かいつゆにつけて食べる料理です。昔から伝わるおざらをおいしく食べましよう。
3	木	キムチチャーハン		はるまき ナムル コーンたまごスープ マスカット&アロエヨーグルト	 だいまご とうふ たまご とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ だいずもやし ほうれんそう しめじ にんじん きくらげ とうもろこし ほししいたけ たまねぎ ねぎ	はるさめ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	ナムルは、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。はるまきは中国料理のひとつです。もともとは立春の頃芽が出た野菜を具にして作られたことから春の食材を巻くという意味で春巻きという名前がつきました。英語ではスプリングロールと言います。
4	金	セルフ ホットドック		クラムチャウダー カラフルサラダ	フランクフルト ぎゅうにゅう あさり ぎゅうにゅう パーコン スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん キャベツ エリノギ あかパプリカ きいろパプリカ キャベツ きゅうり えだまめ れんこん	パン こめあぶら じゃがいも ポホワイトル イタリアンドレッシング	クラムチャウダーはアメリカで親しまれている具材がたっぷり入ったスープのことです。クラムチャウダーのクラムは英語で二枚貝を意味しており、チャウダーは貝・魚肉・鶏肉・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎなどの野菜を煮込んだスープを指します。今日のスープに入っている二枚貝はあさりです。
7	月	《たなばた給食》 さんしょくどん		わかめのみそしる たなばたゼリー	 ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう にぼし(だし) わかめ みそ あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう ごま 	七夕は七夕です。織姫と彦星が1年に1回だけ天の川を渡って会うことができるといわれる七夕の日に短冊に願い事を書いて笹竹に結びつけると願いが叶うと言われ、奈良時代から始まった行事です。今夜は美しい星空が見られるといいですね。給食には天の川をイメージした七夕ゼリーをつけました。
8	火	ミルクパン		メルルーサのりんごソースがけ はなやさいサラダ いなかふうスープ	メルルーサ みそ チーズ ベーコン	 りんご しょうが にんにく カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん	かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう イタリアンドレッシング じゃがいも	給食の献立を考える時に気をつけていることはたくさんあります。栄養のバランスのとれた、安全な給食、おいしい給食になるようにと考えています。また、苦手な人が多い魚や野菜などをおいしく食べてもらえるように、味付けや組み合わせを工夫しています。残さず食べてくれると嬉しいですね。
9	水	けいはん		さばのしおこうじカレーやき ぶたにくとごぼうのみそいため マンゴープリン	さば ぶたにく みそ	ほししいたけ にんじん たくあん さやいんげん あさつき しょうが レモンかじゅう ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう こめあぶら さとう マンゴープリン	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。夏の食欲が減る時期にも、おいしいスープなどで食が進む料理です。鶏飯は鹿児島県では祝い事やおもてなし料理としても食べられています。
10	木	くろパン		とりにくのレモンソースがけ せんじゃがサラダ レンズまめとむぎのやさいスープ	とりにく ツナ レンズまめ ウィンナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう レモンかじゅう にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん	パン こむぎこ かたくりこ さとう こめあぶら じゃがいも さとう ごま マヨネーズ むぎ	暑さも本格的になってくる頃です。私達の体の半分は水分です。呼吸をしているだけでも体から水分が失われています。熱中症にならないためには、こまめに飲み物を飲むようにしましょう。食材そのものや調理などで水分も含まれている食事をしっかりと摂ることも大事な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変更になることがあります。

11	金	なつやさい カレーライス		 ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう とうふのせわふうサラダ とうふ れいとうみかん		たまねぎ スッキーニ かぼちゃ にんにく しょうが りんご あかパプリカ えだまめ なす トマト かいそう だいこん きゅうり こまつな とうもろこし みかん	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら カレールフ あおじそドレッシング	今日の給食のカレーには夏が旬のなす・かぼちゃ・パプリカが入っています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。カレーにして食べることです。夏野菜の栄養を無駄なくおいしくカレーに届け込んでいるまるごと摂ることが出来ます。
14	月	むぎごはん		にくシュウマイ マーボーはるさめ あさりとチンゲンサイのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく あさり とうふ ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく しょうが ねぎ たまねぎ えだまめ チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ きょうかまい こむぎこ ごまあぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ヨーグルトはトルコ語の「かき混ぜる」という意味の「ヨウルト」が語源とされています。牛乳に乳酸菌を加えてかき混ぜて発酵させて作ります。もともとはヨーロッパのブルガリア地方で食べられていましたが、長寿の食べ物として世界中に広がりました。
15	火	《おたのしみ 給食》 リングパン		ぎゅうにゅう タンドリーチキン チリコンカン ゆでやさいサラダ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく ベーコン たまねぎ かまぼく とうもろこし にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが レモンかじゅう あかさかとまと たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリー にんにく キャベツ こまつな とうもろこし きゅうり にんじん ブロッコリー	パン さとう さとう こむぎたまねぎドレッシング やきプリンタルト	鶏肉は世界で一番多くの人が食べている肉です。地鶏は成長に時間がかかる品種でしたが、約65年前にアメリカから少ないえさで短期間で大きくなるブロイラーという品種が輸入され、今では手頃で身近な肉としていろいろな料理で食べられています。鶏肉は他の肉と比べてカロリーが低くたんぱく質が多いです。また、宗教的な理由で食べられない国には殆どなく、誰もが同じように食べられる肉でもあります。
16	水	つけうどん		やさいのかきあげ ごまドレッシングあえ ゆでとうもろこし	かつおぶし(だし) とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモンかじゅう とうもろこし	うどん こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	今日の給食のとうもろこしは山梨県で生産されたものです。山梨県の地場産物はいくつもありますが、とうもろこしは今の時期しか収穫できないので楽しみにしている人も多いようです。とうもろこしには長いひげがついていますねひげの数と同じ数のとうもろこしの粒がついているそうです。
17	木	むぎごはん		いかのレモンふうみ ひきにくとしらたきの ちゅうかいだめ はくさいとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう いか ぎゅうにゅう(ワインビーフ) ぶたにく にぼし(だし) みそ わかめ あぶらあげ	レモンかじゅう しらたき キャベツ にんじん しょうが わけぎ はくさい だいこん しめじ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい かたくり こめあぶら こめあぶら ごまあぶら	いかは脂肪が少なく、たんぱく質を多く含んでいます。いかはタウリンという成分を含み、タウリンは肝臓の働きを良くしたり、目の働きを良くしてくれます。今日の給食は、いかを油で揚げ、レモン汁を加えた手作りのだれをかけた料理です。
18	金	ハッシュドポーク		ぶたにく なまクリーム こまつなとコーンのソテー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう たまねぎ たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん しめじ マッシュルーム あかさかとまと	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら こまつな とうもろこし パインアップル もも	さとう	今日で1学期の給食は終了です。給食には毎日牛乳があります。それは成長に必要な栄養素のカルシウムが多く含まれ、牛乳のカルシウムは体への吸収率が良いからです。夏休み中もカルシウムが不足しないように、牛乳・乳製品・小魚などを摂り、バランスの良い食事を心がけましょう。給食への協力がありがとうございました。① 戴北小・戴南小・戴中1学期給食最終日

※ 献立の内容は、材料やその他の都合などで変更になることがあります。

水分補給のポイント

喉(のど)が渴(かわ)く前に、水(みず)や麦茶(むぎちゃ)を少(すこ)しずつ・こまめに飲(の)みましょう。

喉(のど)が渴(かわ)いていなくても1時間(じかん)ごとにコップ1杯(ばい)！

起(お)きた時(とき)、入浴(にゅうよく)の前(ぜん)後(ご)寝(ね)る前(まえ)に

汗(あせ)をたくさんかいたときは塩分(えんぶん)も忘(わす)れずに

スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水(しょくえんすい)、梅干(うめぼし)、塩飴(しおあめ)など

★炭酸飲料(たんさんいんりょう)などの甘(あま)い飲(の)み物(もの)を飲(の)み過(す)ぎると、肥満(ひまん)や糖尿病(とうにょうびょう)、むし歯(ば)の原因(げんいん)になります。また、食事(しょくじ)が食(た)べられなくなり、夏(なつ)バテの原因(げんいん)になることもあります。普段(ふだん)の水分補給(すいぶんほきゅう)には、甘(あま)くない飲(の)み物(もの)を選(えら)びましょう。

体調管理のポイント

このような人(ひと)は、熱中症(ねっちゅうしょう)のリスクが高(たか)まるので注意(ちゅうい)が必要(ひつよう)です。

朝(あさ)ごはん抜(ぬ)き

睡眠不足(すいみんぷそく)

風邪(かぜ)など体調(たいちょう)が悪(わる)い

肥満(ひまん)・太(ふと)り気味(き)み

★熱中症(ねっちゅうしょう)を予防(よぼう)するには、早寝(はやね)・早起(はやお)きをして、朝(あさ)ごはんをしっかり食(た)べることが大切(たいせつ)です。体調(たいちょう)が悪(わる)いときは無理(むり)をしないで休(やす)みましょう。