給食だより 7月

呉市教育委員会
学校施設課

7月になると，待ちに待った夏休み！規則正しい生活とバランスのとれた食事で体調を整えて，楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏を元気にすごすために・・・

なんでも食べよう！よくかんで

つめたいものは　ほどほどに

やさいやくだもの　たっぷりと

すいぶん補給に気をつけよう

みんなに大切　朝ごはん

夏の食生活

★ 元気ポイント１　早ね早起き朝ごはん

元気に過ごすためには，早ね早起きをして朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また，生活リズムを整えるために毎日続けることが大切です。

★ 元気ポイント２　じょうずに水分補給しよう！

汗を多くかく夏場は，上手な水分補給が必要です。水分補給は，のどが渇いてからでは遅いので，のどが渇く前に水分を摂ることが重要です。普段の水分補給は，水や麦茶，牛乳などで十分です。運動などで汗をたくさんかく時は，ミネラルを補給するために，スポーツドリンクなどを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

★ 元気ポイント３　間食は時間と量を決めて！

間食を食事の直前に食べると，三度の食事がしっかり食べられなくなります。時間と量を決めて食べるようにしましょう。

クイズにチャレンジ！！

き	お	く	ら
ぴ	ゅ	と	ま
ー	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように，たて，横，ななめに隠れている夏野菜をさがしましょう。

＊例の「とまと」以外にあと４つあります。
＊文字は一度しか使えません。

夏に不足しがちな水分がたっぷり！

ネバネバが胃の粘膜を守り，夏バテ予防に

夏こそ"みそ汁"で元気に！

おすすめポイント①

みそには，必須アミノ酸９種類に加え，ビタミン，ミネラル，食物繊維など，多くの栄養素が含まれています。野菜や肉，魚など，何でも入れられるのがみそ汁のよいところです。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

おすすめポイント②

エアコンの効いた室内にいたり，冷たい食べ物ばかり摂ったりしていると，体がお疲れモードになってしまいます。みそ汁を飲むことで，体の中からじんわり温まります。

おすすめポイント③

熱中症も心配なこの季節です。汗で失った塩分は，みそ汁で補給しましょう。また，みそは腸内環境を整えてくれるので，免疫力アップにも効果があります。暑さに負けない体をつくりましょう。

〈参考資料：非常食（農林水産省），給食ニュース，たよりになるね！食育ブック（少年写真新聞社），ちゃぐりん（家の光協会）〉

令和５年７月　中学校給食献立表

月	火	水	木	金
3 ごはん，牛乳 白身魚の洋風焼き 高野豆腐のかき揚げ 八宝菜 大学いも ｴﾈﾙｷﾞｰ　836　kcal	4 ごはん，牛乳 メキシカンな 鶏のから揚げ ほうれん草ソテー ゆずドレサラダ パイン缶 ｴﾈﾙｷﾞｰ　848　kcal	5 ごはん，牛乳 てりやき豆腐ハンバーグ フライドポテト ボイルブロッコリー 塩やきそば ひじきサラダ **3年生給食なし** ｴﾈﾙｷﾞｰ　809　kcal	6 ごはん，牛乳 コロッケ キャベツソテー 肉団子の甘酢あんかけ インゲンツナ和え ふりかけ **旬の食材：インゲン** ｴﾈﾙｷﾞｰ　867　kcal	7 **行事食：七夕** ピラフ，牛乳 とりの磯辺天ぷら もやしの炒め物 ちょこっとそうめん アスパラごま和え 七夕ポンチ 小袋天つゆ ｴﾈﾙｷﾞｰ　857　kcal
10 ごはん，牛乳 メンチカツ キャベツソテー プーティン 枝豆 **世界の料理：カナダ** **旬の食材：枝豆** ｴﾈﾙｷﾞｰ　856　kcal	11 ごはん，牛乳 さばの蒲焼き風 小松菜のじゃこ炒め 豆腐チャンプル にんじんシリシリ **郷土料理：沖縄県** ｴﾈﾙｷﾞｰ　844　kcal	12 テーブルロール，牛乳 じゃじゃ麺 蒸しゅうまい ポークチャップ ブロッコリーツナ和え **郷土料理：岩手県** ｴﾈﾙｷﾞｰ　820　kcal	13 ごはん，牛乳 豚肉のピリッと炒め フライドポテト りっちゃんのサラダ ほうれん草のナムル むかん 皮むかんで えーよ！ **郷土料理：岩手県** ｴﾈﾙｷﾞｰ　819　kcal	14 ごはん，牛乳 チキン南蛮 二色ソテー 糸こんにゃくの ピリ辛炒め ミックス缶 小袋ノンエッグタルタルソース **郷土料理：宮崎県** ｴﾈﾙｷﾞｰ　841　kcal
17 海の日	18 ごはん，牛乳 ヒレカツ スパゲティーソテー 肉じゃが よろこぶキャベツ ｴﾈﾙｷﾞｰ　804　kcal	19 ごはん，牛乳 油淋魚(ﾕｰﾘﾝｲｰ) ほうれん草ソテー 春雨の五目炒め ミートボール ｴﾈﾙｷﾞｰ　804　kcal	20 給食なし	

みんなで給食を食べよう

◆給食を開始，中止など変更される場合
締切日までに学校へ
『中学校給食変更申込書』を
提出してください。用紙は職員室にあります。（変更は前々月の月末まで）

《マークの説明》
- スプーンがあると食べやすいですよ
- 汁物がある日です
- 小袋類がある日です

熱中症にならないために……こまめに水分補給を

七夕は，中国の古い伝説からきているといわれています。昔，機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し，仲がよすぎて仕事をなまけるようになり，天の川の両岸に離されてしまったといいます。
現代の七夕は，五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕に夏の野菜を供えたり，そうめんを食べたりします。

給食では，７月７日に，ちょこっとそうめん，星形のナタデココがはいった七夕ポンチ を提供します。

※献立によっては，揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は，呉市での基本であり，各校の行事によって，給食を実施しない日もあります。

クイズの答え
ピーマン，なす
きゅうり，おくら

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和５年７月分）

※　調理過程でのアレルギー対応は，卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※　卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は，生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
3	月	ごはん	ごはん（米）							
		白身魚の洋風焼き	（冷）ホキ切り身･酒･食塩･こしょう･玉ねぎ･乾燥パセリ･ノンエッグマヨネーズ･食油							
		高野豆腐のかきあげ	高野豆腐･こいくちしょうゆ･むきえび（冷）･キャベツ･玉ねぎ･天ぷら粉･食油･お好みソース			●			●	
		八宝菜	豚肉･酒･食油･人参･玉ねぎ･干しいたけ･白菜･こいくちしょうゆ･食塩･中華だし･でん粉			●				
		大学いも	（冷）さつまいも･食油･黒ごま･上白糖･こいくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳		●					
4	火	ごはん	ごはん（米）							
		メキシカンな鶏のから揚げ	鶏肉･でん粉･酒･こいくちしょうゆ･チリパウダー･おろししょうが･こしょう･食油			●				
		ほうれん草ソテー	（冷）ほうれん草･人参･食油･食塩･こしょう							
		ゆずドレサラダ	キャベツ･人参･きゅうり･（冷）カーネルコーン･ロースハム･柚子かつおドレッシング			●				
		パイン缶	パインアップル缶詰							
		牛乳	牛乳		●					
5	水	ごはん	ごはん（米）							
		てりやき豆腐ハンバーグ	（冷）豆腐ハンバーグ（玉ねぎ･豆腐･鶏肉･でん粉）･食油･こいくちしょうゆ･みりん･上白糖･でん粉			●				
		フライドポテト	（冷）皮付きポテト･食油･食塩							
		ボイルブロッコリー	（冷）ブロッコリー･食塩							
		塩やきそば	中華そば･キャベツ･（冷）赤パプリカ･豚肉･食塩･こしょう･食油･中華だし			●				
		ひじきサラダ	干ひじき･かにかまフレーク･きゅうり･（冷）カーネルコーン･胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				●
		牛乳	牛乳		●					
6	木	ごはん	ごはん（米）							
		コロッケ	（冷）コロッケ（ばれいしょ･玉ねぎ･砂糖･牛肉･しょうゆ･パン粉･小麦粉）･食油		●	●				
		キャベツソテー	キャベツ･人参･食油･食塩･こしょう							
		肉団子の甘酢あんかけ	（冷）チキンボール･食油･玉ねぎ･人参･青ピーマン･こいくちしょうゆ･上白糖･食酢･中華だし･でん粉			●				
		インゲンツナ和え	（冷）さやいんげん･まぐろ油漬･人参･胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		ふりかけ	やさしいふりかけ（鰹削り節･砂糖･みりん･青のり･食塩･黒のり）							
		牛乳	牛乳		●					
7	金	ピラフ	ごはん（米）･バター風醤油ピラフ（マーガリン･まいたけ･しょうゆ･人参･チキンエキス）		●	●				
		とりの磯辺天ぷら	鶏肉･こいくちしょうゆ･酒･天ぷら粉･青のり･食油			●				
		もやしの炒め物	太もやし･食塩･こしょう･食油							
		ちょこっとそうめん	そうめん（乾）･きゅうり･かにかまフレーク			●				●
		アスパラごま和え	（冷）アスパラガス･人参･こいくちしょうゆ･上白糖･白いりごま･白すりごま			●				
		七夕ボンチ	（冷）星型ナタデココ･みかん缶詰･パインアップル缶詰							
		小袋天つゆ	小袋天つゆ（砂糖･しょうゆ･節類エキス･こんぶエキス･食塩）			●				
		牛乳	牛乳		●					
10	月	ごはん	ごはん（米）							
		メンチカツ	（冷）メンチカツ（キャベツ･豚肉･鶏肉･パン粉･小麦粉）･食油･ケチャップ･お好みソース			●				
		キャベツソテー	キャベツ･人参･食油･食塩･こしょう							
		プーティン	じゃがいも･食油･お好みソース･ケチャップ･赤ワイン･シュレッドチーズ		●	●				
		枝豆	（冷）枝豆･食塩							
		牛乳	牛乳		●					
11	火	ごはん	ごはん（米）							
		さばの蒲焼き風	（冷）さば切り身･酒･おろししょうが･でん粉･食油･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･白いりごま			●				
		小松菜のじゃこ炒め	（冷）小松菜･しらす干し･玉ねぎ･食油･こいくちしょうゆ･食塩･こしょう			●				
		豆腐チャンプル	豚肉･上白糖･こいくちしょうゆ･酒･人参･キャベツ･木綿豆腐･食油･ごま油･食塩･こしょう			●				
		にんじんシリシリ	人参･まぐろ油漬･（冷）カーネルコーン･食塩･かつおだし･こいくちしょうゆ･みりん･食油			●				
		牛乳	牛乳		●					
12	水	テーブルロール	テーブルロール（小麦粉･砂糖･マーガリン･食塩･パン酵母）		●	●				
		じゃじゃ麺	ゆでうどん･食油･きゅうり･鶏肉･たけのこ水煮･おろしにんにく･おろししょうが･赤みそ･トウバンジャン･上白糖･こいくちしょうゆ･酒･でん粉･ごま油			●				
		蒸しゅうまい	（冷）しゅうまい（豚肉･玉ねぎ･パン粉･でん粉･しょうが･小麦粉）			●				
		ポークチャップ	豚肉･マカロニ･玉ねぎ･人参･食油･（冷）グリンピース･ケチャップ･ウスターソース･上白糖･食塩･こしょう			●				
		ブロッコリーツナ和え	まぐろ油漬･（冷）ブロッコリー･人参･胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				
		牛乳	牛乳		●					
13	木	ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のピリッと炒め	豚肉･人参･玉ねぎ･白菜･食油･こいくちしょうゆ･食塩･かつおだし･上白糖･コチュジャン･でん粉			●				
		フライドポテト	（冷）フレンチポテトクリンクル･食油･食塩							
		りっちゃんのサラダ	キャベツ･きゅうり･人参･（冷）カーネルコーン･ロースハム･塩昆布･糸削り節･オリーブ油･りんご酢･上白糖･食塩･こしょう			●				
		ほうれん草のナムル	（冷）ほうれん草･人参･中華だし･こいくちしょうゆ･食塩･ごま油･白いりごま			●				
		むかん	（冷）むかん							
		牛乳	牛乳		●					
14	金	ごはん	ごはん（米）							
		チキン南蛮	鶏肉･食塩･酒･こしょう･でん粉･食油･粉とうがらし･食酢･こいくちしょうゆ･上白糖			●				
		二色ソテー	太もやし･人参･食油･食塩･こしょう							
		糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく･鶏肉･たまねぎ･（冷）赤パプリカ･おろししょうが･ごま油･トウバンジャン･上白糖･こいくちしょうゆ･みりん			●				
		ミックス缶	みかん缶詰･パインアップル缶詰							
		小袋ノンエッグタルタルソース	小袋ノンエッグタルタルソース（食用植物油脂･醸造酢･砂糖･ピクルス･玉ねぎ･乾燥パセリ）							
		牛乳	牛乳		●					

日付	曜日	料理名	食材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
18	火	ごはん	ごはん（米）							
		ヒレカツ	（冷）ヒレカツ（豚肉･でん粉･パン粉）･食油･ケチャップ･ウスターソース			●				
		スパゲティーソテー	スパゲティー･食塩･食油･玉ねぎ･ボークウインナー･コンソメ･こしょう			●				
		肉じゃが	牛肉･じゃがいも･糸こんにゃく･玉ねぎ･人参･食油･上白糖･こいくちしょうゆ･みりん			●				
		よろこぶキャベツ	キャベツ･人参･塩昆布			●				
		牛乳	牛乳		●					
19	水	ごはん	ごはん（米）							
		油淋魚	（冷）ホキ切り身･酒･こしょう･でん粉･食油･葉ねぎ･おろししょうが･おろしにんにく･食酢･こいくちしょうゆ･上白糖･ごま油･粉とうがらし			●				
		ほうれん草ソテー	（冷）ほうれん草･人参･食油･食塩･こしょう							
		春雨の五目炒め	春雨･豚肉･玉ねぎ･人参･キャベツ･青ピーマン･おろししょうが･ごま油･トウバンジャン･上白糖･こいくちしょうゆ･みりん			●				
		ミートボール	（冷）チキンボール･食油･ケチャップ･ウスターソース							
		牛乳	牛乳		●					
20	木	ごはん	ごはん（米）							
		豚すき	豚肉･食油･焼き豆腐･糸こんにゃく･人参･白菜･ごぼう･こいくちしょうゆ･上白糖･みりん･酒			●				
		揚げぎょうざ	（冷）ぎょうざ（キャベツ･玉ねぎ･豚肉･鶏肉･しょうゆ･にんにく･しょうが）･食油			●				
		さっぱりマカロニサラダ	マカロニ･食塩･（冷）カーネルコーン･きゅうり･人参･玉ねぎ･オリーブ油･りんご酢･上白糖･食塩･こしょう･レモン果汁			●				
		ヨーグルト	ソフール元気ヨーグルト		●					
		牛乳	牛乳		●					

単位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	８３３kcal	１６％	３４７mg	３．９mg	２９５μgRE	０．４mg	１．９mg	３３mg	４．１g	２．７g
基　準	８３０kcal	１３～２０％	４５０mg	４．５mg	３００μgRE	０．５mg	０．６mg	３５mg	７．０g	２．５g

・給食献立の料理別に使用している食品と，加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち，表示義務のある ７品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は，学校までお問い合わせください。

・食材の表記において，下味等，調理工程順に表記しているため，１つの料理に同じ食材が複数回，表記される場合があります。

・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション（同一製造ライン使用，原材料の採取方法，えび，かにを捕食していることによるもの）　については記載しておりません。