

7月 給食献立表

小国町立小国小学校

★太字は小国産食材です！

日 (曜日)	こ ん だ て		あかのたべもの		みどりのたべもの		きいろのたべもの	
	※給食がある日は、牛乳が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。		おもに体をつくるはたらき		おもに体の調子を整えるはたらき		おもに力のもとになるはたらき	
			1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など
1 木	ごはん 白身魚フライねぎしょうゆがけ せんキャベツ わらびとじゃがいもの味噌汁		白身魚フライ 味噌 厚揚げ	牛乳 味噌 打ち豆		ねぎ キャベツ わらび	ごはん じゃがいも	油
2 金	豚の焼肉丼 きくらげのスープ 静岡県産クラウンメロン		豚もも肉 鶏ひき肉 味噌 木綿豆腐	牛乳 鶏ひき肉 きくらげ	あおピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ クラウンメロン	ごはん かたくり粉	砂糖 油
5 月	ごはん 揚げ鶏のレモン漬け キャベツのおひたし 青のり磯の風味いっぱい汁		鶏もも肉 味噌 絹ごし豆腐	牛乳 あおさ こんぶ わかめ	にんじん	レモン果汁 キャベツ もやし	ごはん かたくり粉	砂糖 油 白ごま
6 火	ごはん いわしごま味噌煮 れんこん入りきんぴら にらのかきたま汁		いわしごま味噌煮 さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん にら あおピーマン	ごぼう たまねぎ れんこん 板こんにゃく	ごはん かたくり粉	砂糖 ごま油 白ごま
7 水	セタこんだて 米粉食パン スターポークミンチカツ ゆで花野菜のごま和え 冷たいセタそうめん汁 セタソーダゼリー		スターポークミンチカツ 星形なると	牛乳	にんじん オクラ みつば ブロッコリー	カリフラワー なめこ セタソーダゼリー	米粉食パン 米粉めん セタソーダゼリー	砂糖 油 白ごま
8 木	ごはん ツナのマヨ和え 松風焼き けんちん汁		鶏ひき肉 味噌 厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ねぎ だいこん 大根 干しいたけ	ごはん パン粉	砂糖 里いも 白ごま ノンエッグマヨネーズ
9 金	ごはん 野菜ゴロゴロカレー 冷たいフルーツポンチ 青のり小魚		豚こま肉	牛乳 あお 青のり小魚	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース パイン あまなづかん アロエ 甘夏柑 みかん ナタデココ マンゴー	ごはん じゃがいも	油 白ごま
12 月	ちぎり梅ごはん 厚焼玉子 わらびのいなか煮 なめこ汁		厚焼玉子 厚揚げ 味噌	牛乳 ちりめん きざみのり	にんじん 小松菜	だいこん 大根 たまねぎ 梅干し 板こんにゃく	ごはん 砂糖	油 白ごま
13 火	ごはん 黒豚しゅうまい 五目はるさめ 中華玉子スープ		黒豚しゅうまい 豚こま肉 味噌 木綿豆腐	卵 牛乳	にんじん あお 青ピーマン	キャベツ きくらげ ぶなしめじ ねぎ	ごはん かたくり粉	油 ごま油
14 水	ホットドック あさり入りミネストローネ 山形県産ラ・フランスゼリー		フランクフルト 白大豆 ベーコン あさり	牛乳 パルメザンチーズ	トマト	レタス たまねぎ きゅうり にんにく	切れ目入りコッペパン じゃがいも マカロニ 県産ラ・フランスゼリー	無塩バター
15 木	ごはん さばの西京焼き ひじきの炒り煮 小松菜とえのきの味噌汁		さば 油揚げ 味噌 白大豆	牛乳 長ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう えのきだけ グリンピース 板こんにゃく	ごはん 砂糖	油
16 金	ごはん パリパリ春巻 キャベツとツナのあえもの 吉野汁		ツナ 鶏もも肉 パリパリ春巻	牛乳	にんじん	キャベツ えのきだけ だいこん 大根 ねぎ	ごはん かたくり粉	油 里いも
19 月	地産地消の日 たかきびごはん いわなの甘露煮 揚げなすのうまみといため わらびと豆腐の味噌汁		いわなの甘露煮 豚ひき肉 味噌 絹ごし豆腐 油揚げ	牛乳	なす あおピーマン おおば 大葉	わらび しょうが ねぎ	ごはん 砂糖	油
20 火	夏バテよぼうこんだて 米沢牛のぜいたく牛丼 冷たいだし汁 オレンジ		米沢牛かた肉 米沢牛ばら肉	牛乳	なす オクラ おおば 大葉 にんじん	たまねぎ きゅうり 糸こんにゃく グリンピース ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖	
21 水	黒食パン 海藻サラダ ジャージャーめん ソフール（ブレン）		豚ひき肉 味噌 ソフール（ブレン）	牛乳 わかめ ソフール（ブレン）	にんじん	干しいたけ しょうが たまねぎ にんにく ねぎ きゅうり	黒食パン 中華めん かたくり粉 砂糖	油 ラー油
22 木	海 の 日							
23 金	ス ポ ー ツ の 日							
26 月	冷やしラーメン かぼちゃ入り大学いも はちみつレモンゼリー		ロースハム	牛乳 わかめ	かぼちゃ	きゅうり とうもろこし ねぎ もやし	中華めん 砂糖 さつまいも はちみつレモンゼリー	白ごま ごま油 黒ゴマ
27 火	土用の丑の日こんだて 穴子のまぜごはん 冷たい味噌汁 れんこんと鶏肉の味噌いため		穴子 鶏もも肉 味噌	牛乳	みつば オクラ にんじん おおば さやいんげん	れんこん 板こんにゃく きゅうり	ごはん 砂糖	油

セタに「そうめん」どうして？

7月7日はセタです。みなさんは、セタに「そうめん」を食べる習慣があることを知っていますか？昔からセタの日には「悪いことが起きませんように」という願いをこめて、「さくべい」という食べものを食べていたようです。

「さくべい」とは、小麦粉と米の粉を練って細かくひものようにしたおかしのことです。「さくべい」は「うどん」のもとになったともいわれていて、セタに「そうめん」を食べるのはこの習慣からきているようです。

「土用の丑の日」ってなあに？

夏になるとやってくる「土用の丑の日」。かんたんにいうと「季節の変わり目」のことです。すべてのものごとは「木、火、土、金、水」の5つからできているという思想によって、季節の変わり目に「土」がわりあてられました。日にちは十二支でわりあてられており、ちょうど「丑の日」にあたる「丑の日」が「土用の丑の日」とよばれているようです。

給食では「うなぎ」より夏バテに効果的な「あなご」をいただきます！



7 がっ いただきます～す

令和3年度7月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 八木遥

おぐにのあつ～い夏をのりこえよう！

なつ 夏バテよぼう ○×クイズ

クイズ① あさごはんを
「まいにち」^た食べることで
なつ 夏バテよぼうになる？



クイズ② つめたいアイスやジ
ュースをたくさんとって^{からだ}体をひ
やすと夏バテよぼうになる？



クイズ③ よるは^{はや}早くねて、あ
さはおそくまでいっぱいねる
と夏バテよぼうになる？



クイズ④ なす、ピーマン、
トマトなどの^{なつやさい}夏野菜を^た食べると
なつ 夏バテよぼうになる？



クイズ①のこたえ ○

あさごはんは1日を^{いちげんき}元気にスタートするためのパワーのもとだよ。
「あか・き・みどり」をそろえよう！



クイズ②のこたえ ×

つめたいものを^た食べすぎると、しよ
くよくがなくなり、^{しよくじ えいよう}食事で栄養をと
ることができなくなるよ。



クイズ③のこたえ ×

けんこうな生活のあいことは
「はやね・はやおき・あさごはん」
^{ただ}きそく正しくすごそうね★



クイズ④のこたえ ○

^{たいよう}太陽をたくさんあびて育った^{なつやさい}夏野菜
には「あつくな^{からだ}った体をひやすパ
ワー」や「ビタミン」がたっぷりです！

ミニミニクイズコーナー

7月21日(水)のこんだてからのクイズ！

「ジャージャー麺」は^{めん}韓国語でなんという？ ①チャンドンゴン ②チャジャンミョン ③チャルモケッスミダ

おうちの人と！ Let's cooking★

「おいしかった！」という^{こえ}声がたくさん届いた^{とど}こんだてを^{しょうかい}ご紹介！

えだまめ 枝豆とじゃこのまぜごはん

やってみよう！



ざいりよう 材料 (4人分)

ごはん		4人分
むき ^{えだまめ} 枝豆		100g
ちりめんじゃこ		15g
しよくえん 食塩		少々
さけ 酒		小さじ1
しろ 白ごま		好み

つく かた 作り方

- ① むき枝豆をゆでる。
- ② ちりめんじゃこは^{しよくえん}食塩、^{さけ}酒と^いかるく炒る。
- ③ ごはん、むき枝豆、じゃこ、^{しろ}白ごまを^ま混ぜ、^{しお}塩で味をととのえる。★できあがり★

にんじんのしりしり

やってみよう！



ざいりよう 材料 (4人分)

にんじん		1本
もやし		40g
ツナ		1/2缶
たまご		1個
さとう		小さじ1
こいくちしょうゆ		小さじ2

つく かた 作り方

- ① にんじんは^{ほそ}細いせん切りにする。たまごはといておく。
- ② にんじんを^{あぶら}油でいため、もやし、たまご、ツナを^{くわ}加えてさらにいためる。
- ③ さとう、しょうゆで^{あじ}味つけする。★できあがり★

ミニミニクイズコーナーこたえ：② ジャージャー麺は^{めん}韓国の料理！日本の「ラーメン」のような^{さんざい}存在★