令和元年　　7・8月分学校給食こんだて表

（7月）

さぬき市大川学校給食共同調理場

日	ようび	こんだてめい 主食	牛乳	おかず	おもなざいりょうめい 赤 主に血やきん肉・骨をつくるもの 主にたんぱく質（1群）	赤 主に無機質（2群）	緑 主に体のちょうしをととのえるもの 主にカロチン（3群）	緑 主にビタミンC（4群）	黄 主に熱や力のもとになるもの 主に炭水化物（5群）	黄 主に脂肪（6群）
1	月	麦ごはん	○	鮭のレモンソースかけ 大豆のいそ煮 **みそ汁**	*さけ　*みそ *大豆 *油揚げ *豆腐	*牛乳 ひじき わかめ	にんじん **葉ねぎ**	レモン ごぼう たまねぎ しめじ	米、大麦 *小麦粉 こんにゃく でんぷん,砂糖	*ごま *ごま油 なたね油
2	火	たこ飯	○	細天 煮びたし 半夏だんご	たこ　あずき *油揚げ 細天 かつお節	*牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう　キャベツ 干ししいたけ *えだ豆 もやし	米 *小麦粉 砂糖 *すいとん	なたね油
3	水	**他人どんぶり**	○	ししゃもフリッター **オクラのごまあえ**	*豚肉 *卵	*牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ **オクラ**	たまねぎ **しいたけ** **きゅうり** もやし	米、大麦 砂糖 でんぷん *小麦粉	なたね油 *ごま パーム油
4	木	発芽玄米入りごはん	○	肉じゃが ちりめんあえ 納豆	*牛肉 *豚肉 *納豆	*牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし	米、玄米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	なたね油 *ごま
5	金	小型コッペパン	○	**なすとトマトのミートスパゲッティ** ツナと海藻のサラダ 冷凍みかん	*豚ひき肉 *ベーコン ツナ	*牛乳 *チーズ わかめ、のり くきわかめ	にんじん **ピーマン** トマト	にんにく　キャベツ たまねぎ　きゅうり **なす**　コーン しめじ　みかん	*パン *スパゲッティ	なたね油 *ドレッシング
8	月	ごはん	○	**マーボー豆腐** 白うりの酢の物 ひじきのり（小中） りんごゼリー	*豚ひき肉 *豆腐 *みそ	*牛乳、わかめ ちりめん のり（小中） ひじき（小中）	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ　にんにく **なす**　白うり しいたけ　きゅうり しょうが　*りんご	米 砂糖 でんぷん 水あめ（小中）	*ごま油 *ごま
9	火	コッペパン	○	**揚げ鶏の香味ソースかけ** ひじきとチーズの鉄骨サラダ ミネストローネ	*ベーコン ひよこ豆 *鶏肉	*牛乳 ひじき *チーズ	**葉ねぎ** にんじん トマト	しょうが　たまねぎ にんにく　セロリー キャベツ きゅうり	*パン 砂糖 でんぷん *マカロニ	なたね油 *ごま油
10	水	ジューシー（沖縄風たきこみごはん）	○	ゴーヤチャンプルー **もずくのスープ** パイナップル キャンディチーズ（中）	*豚肉　かつお節 *ベーコン *豆腐 *卵	*牛乳 ひじき もずく *チーズ（中）	にんじん **葉ねぎ**	干ししいたけ　たまねぎ *えだ豆　しめじ にがうり　パイナップル もやし	米 こんにゃく	なたね油 *ごま
11	木	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 **オクラのおかかあえ** 小魚の青のり風味	*豚ひき肉 かつお節	*牛乳 かえり **青のり**	にんじん **オクラ**	たまねぎ もやし **きゅうり** ごぼう	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	なたね油
12	金	米粉パン	○	プレーンオムレツ **バンブキンサラダ** ズッキーニのトマトスープ	*卵 *ベーコン	*牛乳	かぼちゃ **アスパラガス** にんじん トマト	たまねぎ　しめじ きゅうり　キャベツ セロリー ズッキーニ	*米粉パン でんぷん	*マヨネーズ
16	火	**中華どんぶり**	○	切干大根の酢のもの 冷凍みかん	*豚肉 *いか *うずら卵	*牛乳 ちりめん	にんじん チンゲン菜	しょうが　たけのこ **しいたけ**　切干大根 キャベツ　きゅうり たまねぎ　みかん	米 大麦 でんぷん 砂糖	*ごま油 *ごま
17	水	麦ごはん	○	いわしのおかか煮 野菜のこんぶあえ みそ汁 ミックスナッツ（中）	*油揚げ　ひよこ豆（中） *みそ　そら豆（中） いわし かつお節	*牛乳 こんぶ わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	*ごま アーモンド（中）
18	木	**夏野菜カレーライス**	○	**ひじきサラダ** キャンディチーズ（中）	*鶏肉 *大豆	*牛乳 *チーズ ひじき	かぼちゃ にんじん **ピーマン**	たまねぎ　キャベツ **なす**　**きゅうり** *えだ豆 にんにく	米 大麦	*カレールウ なたね油 *ドレッシング *ごま
19	金	全粒粉パン	○	ハンバーグバーベキューソースかけ ゆで野菜 **うずら卵のスープ**	*ベーコン *うずら卵 *鶏肉 *豚肉	*牛乳	にんじん **葉ねぎ** 小松菜	*りんご　キャベツ にんにく、コーン、もやし たまねぎ　たけのこ しょうが　しいたけ	*全粒粉パン 砂糖	なたね油 *豚脂

地産地消　地産地消　よくかんでたべよう　地産地消　野菜となかよし週間　地産地消　地産地消　地産地消　地産地消　地産地消　まごわやさしい　地産地消　食育の日　地産地消

7月11日（木）の小魚の青のり風味に使用する青のりは、さぬき市鴨庄にある鴨庄漁業協同組合の方々が、鴨部川の河口で養殖したものを無償で提供してくださったものです。磯のよい香りがする栄養たっぷりの青のりを、味わっていただきましょう。

香川県の地産地消のイメージキャラクター「讃太（さんた）くん」のついている日は、さぬき市及びさぬき市近郊の生産者のわかる地場産物を使用する予定です。
これらを使用している献立名及び材料名は太字、中でもさぬき市産の材料名は下線をしています。

讃太くん

☆　献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。
☆　*印は、厚生労働省の「アレルギー物質を含む食品に関する表示」に定めるアレルギー原因食品が含まれています。アレルギー原因食品の表示については、詳細献立表（アレルギー原因食品の表示）を各校園に配付していますので、お問い合せ下さい。

令和元年5月分の給食費の口座振替日は、令和元年7月　1日（月）です。
6月分の給食費の口座振替日は、令和元年7月31日（水）です。
7月分の給食費の口座振替日は、令和元年9月　2日（月）です。
引き落とし口座の残高確認を、前日までにお願い致します。

いただきまーす！

7月　8月

おやつのとり方について

もうすぐ夏休みです。暑い夏を元気に楽しく過ごすため、夏休みに食べるおやつをひと工夫してみませんか？
お菓子や市販のアイスだけでなく、フルーツや乳製品、小魚など給食にも登場しているおやつを家でも食べてみましょう。
一日の食事では不足しがちなビタミン、カルシウム、食物せんいなどの栄養素が補給できます。

☆フルーツやヨーグルトを凍らして、簡単なシャーベットやアイスにして食べてみよう！

果物は皮をむいてそのまま冷凍するか、果物と牛乳やヨーグルトをミキサーにかけて、市販のアイスキャンディーの型に入れて冷凍すると・・・

☆おやつをとる時間や量の決まりがあるといいね！

ダラダラ長い時間お菓子を食べていると虫歯の原因になります。
・毎日食事と同じように決まった時間に食べるようにする。
・市販のお菓子を選ぶときは大袋のお菓子ではなく、小分けにされたお菓子を選ぶ。
など、夏休み中のおやつのとり方の決まりを作ってみましょう。

【おすすめ給食レシピ】

鶏肉のカレーソース煮

カレールーに入っているスパイスは、香りで食欲が増すだけでなく、胃腸の調子を整えたり、汗をかいてクールダウンを促す効果があります。夏バテ予防にピッタリなので、夏休みにご家庭でカレー料理を作って夏バテを吹っ飛ばそう！

材料（4人分）
鶏もも肉（一口大に切る）　100g
じゃがいも　中1個・人参　半分
たまねぎ　大1個
うずらの卵（水煮）　100g
ひよこ豆水煮　50g（大豆水煮でも可）
しめじ1/2パック
サラダ油　適量・カレー粉　小さじ1/4
ウスターソース　小さじ2・コンソメ　3g
カレールウ　2個・ワイン（料理酒）　適量
牛乳　50cc・パセリ　お好みで

作り方
① じゃがいもは小さめの乱切り、人参は5㎜巾のいちょう切り、たまねぎは4等分にし5㎜幅に切り、しめじは石づちを取り除いてほぐす。うずらの卵とひよこ豆は水を切っておく。
② フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を炒める。鶏肉の表面が白くなったらワイン（なければ料理酒）、カレー粉を入れ更に炒める。
その後にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しめじの順に具を入れてさっと炒めて水250ccを入れる。
③ 5分間煮てアクを取り除き、ひよこ豆とうずらの卵、ウスターソース、コンソメを入れ混ぜる。
④ 全体の火が通ったらカレールウと牛乳を入れ5分間煮る。
⑤ お皿に盛りつけ、お好みでパセリをふる。

（8月）

26	月	ナン	○	鶏肉のカレーソース煮 **セサミサラダ** りんごゼリー	*鶏肉 *うずら卵 ひよこ豆	*牛乳	にんじん **オクラ**	たまねぎ　もやし しめじ　*りんご キャベツ **きゅうり**	*ナン じゃがいも 水あめ	なたね油 *カレールウ *ごま *ドレッシング
27	火	コッペパン	○	すずきのレモンソースかけ アーモンドサラダ コンソメスープ 冷凍みかん	*すずき *ベーコン	*牛乳	にんじん さやいんげん	レモン　セロリー キャベツ　みかん コーン たまねぎ	*パン、*小麦粉 でんぷん、砂糖 じゃがいも *マカロニ	なたね油 アーモンド *ドレッシング
28	水	わかめごはん	○	**なすと厚揚げのみそ炒め** ポン酢あえ キャンディチーズ（中）	*豚ひき肉 *厚揚げ *みそ かつお節	*牛乳 わかめ ちりめん *チーズ（中）	にんじん **ピーマン** **葉ねぎ** ほうれん草	**なす**　しょうが たまねぎ　にんにく **しいたけ**　キャベツ たけのこ　もやし	米 大麦 砂糖 でんぷん	*ごま油
29	木	麦ごはん	○	八宝菜 **春雨の酢のもの** あさりの佃煮（小中）	*豚肉 *いか *うずら卵 あさり（小中）	*牛乳	にんじん	しょうが　キャベツ たけのこ　もやし きくらげ　**きゅうり** たまねぎ	米、でんぷん 大麦、砂糖 はるさめ 水あめ（小中）	*ごま油
30	金	コッペパン	○	**豆腐と肉だんごのスープ** ひじきのマリネ 冷凍みかん	*豆腐 *豚肉 *鶏肉	*牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜 **葉ねぎ**	たまねぎ　きゅうり もやし　キャベツ **しいたけ**　みかん しょうが	*パン はるさめ 砂糖 でんぷん	なたね油

地産地消　地産地消　地産地消　地産地消

7月1日（月）
手洗いの大切さを知ろう

みなさん、給食の前にはきちんと手を洗っていますか。手はきれいに見えても、目には見えないばい菌がたくさんついています。とくに、指と指の間や、つめの生え際によごれがたまりがちです。きちんと洗っていないと、食べるときに食べ物と一緒にばい菌が体の中に入って体の調子が悪くなってしまいます。手を介して感染する病気もたくさんあります。水で手を少しぬらして終わりではなく、石けんを使って、手のひら、手の甲、指と指の間、指先、手首まで、ていねいに手を洗いましょう。きれいに手を洗ったあとは、清潔なハンカチで、手をふきましょう。

給食当番の人は、クラスのみんなに給食をつぎ分けるという大切な仕事をします。一人一人がみんなのことを考えて、ていねいな手洗いをしましょう。

7月2日（火）
香川県の郷土料理（たこめし、半夏だんご）を味わおう

今日は、「半夏生」という日です。

昔、農家の人たちは、６月に小麦を収穫してから、同じ田んぼに田植えをしていました。「半夏生」の日までに田植えを終えないと、秋にとれるお米の量が半分になってしまうと言われ、家族全員で力を合わせて田植えをしました。

田植えが終わり一段落すると、稲の根がたこの足のようにしっかり大地に根付くよう願いを込めて、たこめしを作ります。また、収獲したばかりの小麦の粉でだんごを作って、あんこをまぶした「半夏だんご」を作りお供えしました。この二つをいっしょに食べて、お米の豊作を願ったそうです。

香川県の郷土料理「たこめし」、「半夏だんご」を味わって食べましょう。

7月3日（水）
よくかんで食べよう

今日は、「よくかんで食べよう」の献立の日で、みなさんによくかむことを意識してもらうために、「ししゃもフリッター」を給食に出しました。

よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液はいろいろな働きをしていて、口の中にだ液が出ることで味を感じ、食べ物をうまく飲み込むことができます。また、だ液は、ごはんやパンに含まれている「でんぷん」を、「糖」という体を動かす燃料に変える働きもしています。さらに、口の中の汚れを洗い流したり、虫歯をつくる細菌をやっつけたりする働きもあります。

だ液がたくさん出るように、よくかんで食べましょう。

7月4日（木）
納豆について知ろう

今日は、ねばねばとした食感が楽しめる納豆が、給食についています。

大豆から作られる納豆には、体を作るたんぱく質やお腹の調子をよくしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。

おいしく食べるコツは、たれを入れる前によくかき混ぜてふわふわにすることです。刻んだねぎや、大根おろし、ちりめんなどをプラスするとさらにおいしく食べることができます。

7月5日（金）
野菜をしっかり食べよう

夏が旬の野菜といえば、みなさんはどんな野菜を思い浮かべますか。きゅうり、なす、オクラ、トマト、アスパラガス、とうもろこし、ピーマン、枝豆、かぼちゃなどが夏の野菜です。夏の野菜には水分を多く含むものが多く、私たちの体を冷やしてくれる働きがあります。また、ビタミン類がたっぷりとれるので、夏バテを予防してくれます。

今日の給食では、夏野菜として、「なすとトマトのミートスパゲッティ」になすとトマトを入れています。

来週は、夏の野菜をおいしく・たくさん食べる「野菜と仲良し週間」です。しっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

野菜と仲良し週間（8日～12日）・・・野菜をおいしく・たくさん食べましょう！

7月8日（月）
夏野菜「なす」と仲良くしよう

今日は、いつものマーボー豆腐になすを入れています。なすの紫色は“ナスニン”と呼ばれる色素で、動脈硬化、ガン、高血圧の予防や、老化を防ぐ効果があると言われています。

また、なすは油と相性が良いので、炒め物や、揚げ物にするとおいしく、ケチャップやチーズを使ったイタリア料理や、中華料理のような味付けにも、よく合います。カレーとの相性も良いので、なすが苦手な人も挑戦してみましょう。

7月9日（火）
夏野菜「きゅうり」と仲良くしよう

きゅうりは夏においしくなる野菜の一つで、今が一番おいしい旬の時期です。食べやすく、食感もよいので、栽培量・消費量が非常に多い野菜です。

きゅうりは成長がとてもはやく、日当たりがよいところでは、花がしぼんでから１週間から１０日間ほどで収穫できます。２０ｃｍぐらいの長さになると収穫します。

きゅうりはほとんどが水分で、カリウムなども豊富に含みます。夏の暑い時期に体を冷やし、水分補給にもなる食べ物です。今日は、きゅうりを「ひじきとチーズの鉄骨サラダ」に入れました。夏野菜のみずみずしさを味わいましょう。

7月10日（水）
沖縄の料理を味わおう

今日の給食は、ジューシー、ゴーヤチャンプルー、もずくのスープ、パイナップルといった沖縄の料理や食べ物を取り入れています。

ジューシーとは、豚肉や野菜を具に入れて炊いた沖縄の炊きこみご飯です。チャンプルーは、野菜や豆腐を炒めた沖縄料理です。沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。

今日は「にがうり」とも呼ばれるゴーヤともやし、豆腐を炒めて味をつけ、溶き卵、かつお節を加えて炒めました。また、沖縄県が生産量　日本一である、もずく、パイナップルもつけました。

沖縄の味を、楽しみましょう。

7月11日（木）
夏野菜「オクラ」と仲良くしよう

今日は、「オクラのおかかあえ」に旬のオクラを使っています。オクラは、刻んだときにネバネバとしたぬめりが出るのが特徴です。この粘り気には食物せんいが含まれていて、お腹の調子を整える働きがあります。また、オクラを料理に加えると、そのネバネバ効果でのどごしがよくなり、食欲が増すと言われています。暑い時期、夏バテ予防のためにオクラは最適の食べ物ですね。

日本では酢のものや和えもの、天ぷら、すまし汁などの料理に使われています。外国では肉や他の野菜と一緒に煮込んだり、ピラフの具に入れたり、スープに入れたりして食べられています。オクラを食べて、夏を元気に過ごしましょう。

7月12日（金）
夏野菜「かぼちゃ」と仲良くしよう

かぼちゃは、中南米原産の野菜です。コロンブスが、アメリカ大陸発見の際にじゃがいもといっしょにヨーロッパに持ち帰り、その後、世界中に広がりました。日本には、１６世紀にポルトガル船によって九州に伝えられました。南方から伝わったうりなので、別名「南瓜」とも呼ばれています。

かぼちゃには、カロテンやビタミンCが多く含まれているので、皮ふや粘膜を健康に保ち、病気を予防する効果があります。また、炭水化物も多く含まれているので、エネルギー源にもなるというすぐれものです。煮物、天ぷらなどの和風料理だけでなく、サラダやポタージュスープなど、洋風料理にも使用されます。今が旬のかぼちゃを、おいしく食べましょう。

7月15日（月）
海の日

7・8月
たべものカレンダー

さぬき市大川学校給食共同調理場

7月16日（火）
冷凍みかんについて知ろう

今日の果物は「冷凍みかん」です。

冷凍みかんは、冬が旬のみかんを、夏まで美味しく食べるために加工されたものです。

みかんを冷凍庫に入れるだけで、できるわけではありません。一度凍らせたみかんの表面に、薄い氷の膜をつけることで、みかんの乾燥を防ぎ、長期間保存できるようにしているそうです。

地元、香川県産のみかんを凍らせた冷凍みかんは、暑い時期に食べるとおいしいデザートです。

7月17日（水）
「まごわやさしい献立」について知ろう

今日は毎月１回の「まごわやさしい」献立の日です。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は、日本で昔から食べられてきた伝統的な食材の頭文字からとったものです。不足しがちな栄養素を多く含み、健康な食生活に欠かせない食材を覚えやすく言いかえたものです。

「ま」は豆・豆製品で、油揚げやみそ、「ご」はごま、「わ」はわかめやこんぶなどの海藻、「や」はにんじん、こまつななどの野菜類、「さ」は魚でいわし、「し」はしいたけ、「い」はいも類で、じゃがいもです。今日の給食に使われている食べ物を、確認できましたか？

「まごわやさしい」食べ物を、ぜひ家でも積極的に食べるようにしましょう。

7月18日（木）
夏バテを防ぐ食事について知ろう

今日は、夏バテをしないために気をつけてほしいことを２つお話しします。

１つ目は、赤・黄・緑のグループの食べ物がそろったバランスのよい食事をすることです。うどんやそうめんだけでは、野菜不足になったり、カルシウム不足になったりします。肉・魚・大豆製品などのたんぱく質を含む食品や、野菜を食べるようにしましょう。

２つ目は、冷たい物や、お菓子を食べ過ぎないことです。ジュースやアイスクリームには、砂糖が多く含まれており、砂糖をとりすぎると、体が疲れやすくなってしまいます。また、冷たい物を食べすぎると、おなかが冷えて体の調子をくずすもとになります。

これらのことに気をつけて夏バテしないように気をつけましょう。

7月19日（金）
朝ごはんを食べて元気のもとを補給しよう

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか。みなさんが元気に１日を過ごすために、朝ごはんを食べることは、とても大切です。

朝ごはんには、大きく３つの役割があります。

１つ目は、脳の栄養となり、頭の働きをよくする役割です。２つ目は、体温を上げて体の動きを活発にする役割です。３つ目は、胃や腸の動きを活発にする役割です。

明日から夏休みが始まります。早寝早起きをして、赤・黄・緑のグループの食べ物がそろった朝ごはんをしっかり食べて、１日の元気のもとを補給しましょう。

8月26日（月）
ナンについて知ろう

今日から２学期の給食が始まりました。

今日の主食は、インドでよく食べられている主食の一つ「ナン」です。ナンは、パンと違って小麦粉にイーストを入れません。こねた生地を、タンドールという土釜の壁に貼り付けて焼いたものです。

食べ方は、一口くらいの大きさにちぎって、鶏肉のカレーソースをつけて食べます。

暑い夏には、スパイスのきいたカレーがぴったりです。

8月27日（火）
暑い時期の献立の工夫について知ろう

暑い日が続くと食欲がなくなり、体がだるくなってしまいます。そんな時こそ、しっかり食事をとることが大切です。カレー粉や唐辛子、からしなどの香辛料を使って、味にアクセントをつけたり、しょうが、しそ、みょうが、わさびなどの薬味を加えたり、レモン汁や酢などで酸味を加えたりすると食べやすくなります。

また、暑い夏は、ついさっぱりしためん類を食べることが多くなりますが、必ずたんぱく質を含む食べ物や、野菜のおかずを組み合わせて食べるようにしましょう。

今日の給食では、魚にさわやかな香りのするレモンソースをかけました。おいしくいただきましょう。

8月28日（水）
大豆製品を食べよう

「畑の肉」と呼ばれる大豆。そのように呼ばれるのには、肉と同じくらい質の良いたんぱく質が豊富に含まれているからです。他にも、エネルギーとなり体を健康に保つ脂質、おなかの調子を整える食物せんい、骨の材料となるカルシウム、血液の材料となる鉄などが含まれています。

大豆からつくられる食べ物には、きな粉、納豆、豆腐、みそ、おからなどたくさんの食べ物があります。今日の給食では、大豆からつくられた厚揚げを使って、みそ炒めにしています。しっかり食べて大豆のパワーをいただきましょう。

8月29日（木）
早寝、早起き、朝ごはんについて

夏休みの間、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を送ることができましたか。

早く寝てしっかり睡眠をとることは、日中の疲れをとって、寝ている間に成長ホルモンが分泌されるためにも大切です。また、朝早く起きて朝の光を浴びることにより、本来１日が２５時間周期の体内時計が、２４時間周期に調整されます。そして、朝ごはんをバランスよくしっかり食べると、体温が上がり、脳と体を動かすエネルギーを補うことができます。

夏休みの間に生活のリズムがくずれてしまった人は、なるべく早く「早寝・早起き・朝ごはん」でリズムを整えるようにしましょう。

8月30日（金）
良い姿勢で食べよう

今日は、食事をする時の姿勢について説明します。

食事をする時、ごはん茶わんや汁わんを持って食べていますか？食器を持ち上げずに、口を食器の方へ近づけて、背中を丸くして食べていませんか？ひじをついたり、足を組んだりしていませんか？自分の食事をしている姿勢を、確かめてみましょう。

良い姿勢で食事をすることにより、食べたものがすっと食道を通り、胃や腸へスムーズに流れます。そして、少しずつ消化されます。正しい姿勢で、おいしく食事ができるように自分自身の姿勢を見直してみましょう。