







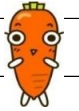
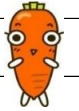
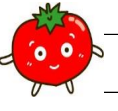
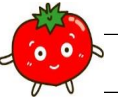

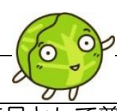
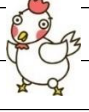

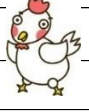

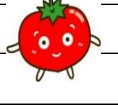

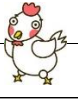
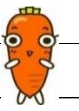

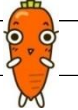
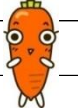




7月給食予定献立表

令和6年

山口市立平川小学校

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1月	わかめごはん					わかめごはん		609
	昭ちゃんコロッケ・ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ	コロッケ	油	20.7
	きららみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ			17.4
	牛乳		牛乳					
山口で昭和30年代から愛され続ける「昭ちゃんコロッケ」を知っていますか?全国のコロッケコンクールで金賞をとった金賞コロッケです。給食用に少し小ぶりになった昭ちゃんコロッケですが、伝統の味をしっかりと味わってほしいと思います。								
2月	マーボーなす丼	豚ミンチ・豆腐赤みそ		にんじん・ねぎ	なす・たまねぎしいたけ	ごはん		647
	揚げぎょうざ	ギョウザ					油	25.2
	キャベツの中華あえ			豆苗・にんじん	キャベツ・もやし			23.8
	牛乳		牛乳					
なすは夏野菜です。夏の太陽をたっぷりあびて、6月から秋のはじめ頃までが旬です。なすはきれいな紫色をしていますね。皮にはこの紫色の色素が多く含まれていて、動脈硬化や老化を予防する効果があります。マーボー味にすると食べずみずみず。								
3月	豆乳パン					豆乳パン		621
	カレースパゲティ	鶏ミンチ		にんじんピーマン	たまねぎマッシュルーム	スパゲティ		26.2
	らっきょうサラダ			ブロッコリーにんじん	らっきょう・キャベツ		ごま	17.9
	牛乳		牛乳					
気温も湿度も高い日が増えてきて、熱中症にも注意が必要です。一度にたくさんではなく、少量でもこまめに何回も水分をとるように心がけましょう。また、蒸し暑さに体も疲れ気味です。食事と睡眠をしっかり取りましょう。								
4月	オーロラピラフ	鶏肉		にんじんグリーンピース	たまねぎ	ごはん		628
	ボイルウインナー・ミニトマト	ウインナー		トマト				25.1
	ABC卵スープ	ベーコン・卵			たまねぎ・コーンキャベツ	マカロニ		22.1
	牛乳		牛乳					
トマトは1年中見られますが、夏の野菜です。江戸時代に日本に伝わり、ソースや加工品として普及しました。給食に出ているミニトマトは1980年代に一般に広がり食べられるようになりました。ミニトマトは手軽に育てることができるので、庭やプランターで育ててみるのもいいです。								
5月	パン・レーズンクリーム					パン	レーズンクリーム	683
	チキン&ポテト	鶏肉				片栗粉じゃがいも	油	22.6
	ミルクウェイスープ	かまぼこ		にんじん・おくら	たまねぎ・コーン	春雨		30.5
	牛乳・七夕デザート	牛乳				デザート		
今日は七夕献立です。天気によければ、夜空に天の川がきれいに見えることでしょう。給食でも、星型ポテトと魚の唐揚げを混ぜた、フィッシュ&ポテトがつきます。短冊に願いを書いて笹につるすと叶うといわれています。								
8月	チキンカレー	鶏肉		トマト・ピーマンにんじん	たまねぎ・ズッキーニ	小麦粉・麦ごはんじゃがいも	バター	598
	すいかポンチ				すいか・みかん・パイномも	ゼリー		18.2
	福神漬け				福神漬け			16.1
	牛乳		牛乳					
すいかは、高い気温と強い光を好む野菜で、水はけのよい畑でよく育ちます。一見果物のようなすが実は野菜です。すいかには体を冷やす働きがあり、90%以上が水分なので、真夏の水分補給におすすめです。糖分も含んでいるので、疲労回復にも効果があります。								
9月	チーズビビンバ	鶏ミンチ・赤みそ	チーズ	にんじん・小松菜	もやし・コーン	ごはん	ごま	626
	キムチスープ	豚肉・豆腐		にんじん・ねぎ小松菜	キムチ・たまねぎキャベツ・しめじ			25.7
	はちみつレモンゼリー				ゼリー			19.2
	牛乳		牛乳					
ごまは、味も香りもよいので多くの料理に使われ、給食でもよく登場します。皮の色によって、白ごま・黒ごま・金ごまに分けられ、脂質、たんぱく質、ビタミン、鉄分、カルシウムが含まれています。成長期には積極的に食べてほしい食品の一つです。								
10月	アップルパン					アップルパン		667
	ラーメンサラダ	ささみ・かまぼこ		にんじん	きゅうり・もやしコーン	ラーメン・春雨		22.4
	野菜チップス			にがうり	ごぼう	さつまいも	油	19.4
	牛乳・ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト					
冷やし中華のように、中華めんを使ったサラダです。中華めんだけでは冷えにくいので、もやしや春雨も入れて作ってあります。野菜チップスには、さつまいも・ごぼう・ゴーヤが入っています。								
11月	ごはん・ゆかり				ゆかり	ごはん		594
	スパイシーチキンごぼう	鶏肉			梅干し	片栗粉	油・ごま	23.3
	冬瓜入りかきたま汁	卵・かまぼこ・豆腐		小松菜・にんじん	冬瓜・たまねぎ・えのき			21.2
	牛乳		牛乳					
かきたま汁は、鰹節と昆布でだしをとったすまし汁です。和食が世界無形文化遺産に登録されましたが、だしのおいしさを大切にすることも和食では大切です。だしのおいしさを味わい、和食を好きになってほしいと思います。								

12 金	パン・パテチョコレート					パン	チョコレート	613	
	魚の野菜ソースかけ		ほき		赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ・きゅうり レモン汁	片栗粉	油	25.7
	ミネストローネ		ベーコン・手亡豆		にんじん トマト・パセリ	たまねぎ・ズッキーニ セロリ	マカロニ じゃがいも		20.3
	牛乳			牛乳					
もうすぐ夏休みです。暑い夏をのりきるためには、食事を規則正しく食べることが大切です。また汗をかくと体の水分が失われるので、水分補給もこまめにしましょう。冷たい物ばかり飲むと胃や腸を冷やすので、一度にたくさんではなく、こまめに少量ずつを心がけましょう。									
16 火	ソースかつ丼		鶏肉			キャベツ・きゅうり	ごはん	油	577
	豆腐汁		豆腐・油揚げ かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのき			19.8
	冷凍みかん					みかん			17.2
	牛乳			牛乳					
今日のデザートは、冷凍みかんです。この冷凍みかんはみかんを瞬間凍結して作られるので栄養分はほとんどかわりません。みかん1個のエネルギーは約34キロカロリーで、アイスクリームなどと比べると少なくヘルシーなデザートです。ビタミンもしっかりとれます。									
17 水	ごはん・手作りふいかけ			しそわかめ しらす			ごはん	ごま	589
	そうめん汁		ささみ 油揚げ・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	そうめん		21.6
	ひじきあえ		ツナ	ひじき	にんじん・ねぎ	キャベツ・きゅうり			11.1
	牛乳			牛乳					
もうすぐ長い夏休みがきますが、だらだら過ごさず、寝る時間とおきる時間をきちんと決めて、規則正しく三食きちんと食べるようにしましょう。特に朝ごはんは、1日のエネルギー源として大切です。									
18 木	ごはん・のり佃煮			海苔佃煮			ごはん		601
	サマー肉じゃが		豚肉		ピーマン・にんじん トマト	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも		19.0
	そうめんういの酢の物		しらす		にんじん	そうめんうり・きゅうり もやし			10.5
	牛乳			牛乳					
そうめんうりは、そうめんかぼちゃとも言われ、ゆでて冷ましてほぐすと、不思議なことに包丁を使わないのに、細いそうめんのようにになります。子どもたちに見せるとびっくりします。夏が旬なので、ご家庭でも調理してみると楽しいです。									
19 金	きなこ揚げパン		鶏肉				パン	油	665
	スープスパゲティ		鶏肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ	スパゲティ		24.5
	フローズンヨーグルト			ヨーグルト	ピーマン にんじん		じゃがいも		22.6
	牛乳			牛乳					
今日で1学期も終了です。明日から長い夏休みに入りますが、規則正しい生活を心がけて、毎日朝ごはんを食べ暑い夏を元気に乗り切りましょう。									

<Bookランチ>読んで楽しい、食べておいしい、Bookランチ給食です。
今日の本は、いとうみく:作「糸子の体重計」です。さて、どんなお話でしょうか。

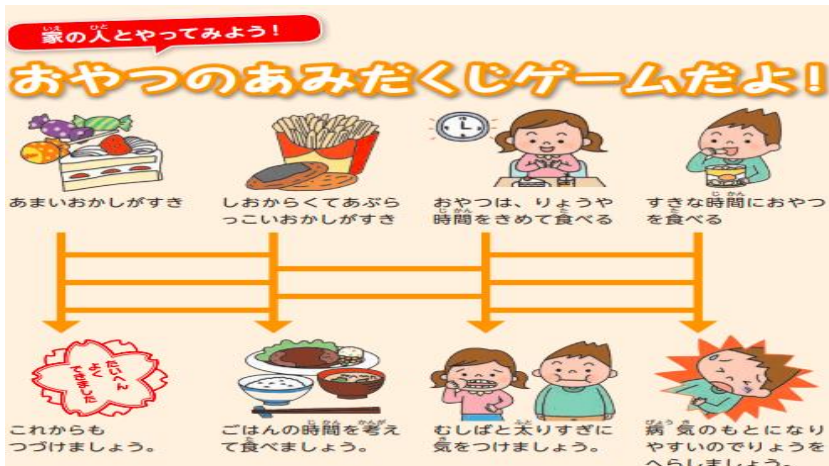
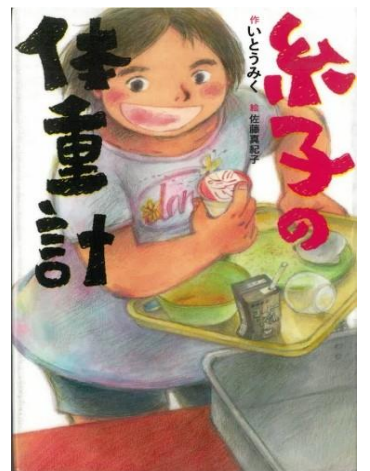
主人公の女の子の名前は、細野 糸子。小学5年生の糸子は、おいしいものを考えたり食べたりすることが大好きです。

どんなに嫌なことがあっても、へこんでても、くそって、思うことがあっても、おいしいものを食べると、むくむくって元気になる。幸せ！！って思える。

それで、明日はきっと、いいことがあるって、そう信じていることができるんだ。

お話は、転校生の高峰さんが「ダイエット」をしているから、給食のおかわりをしないところから始まります。自分に自信がもちたい、自分自身を変えたいなど、みんながいろんな事で頑張っている姿が面白く書かれています。

6年生の教科書にも紹介されている本です。今日の給食は、糸子の大好き「揚げパン」楽しみながら召し上がれ。給食を食べたら、図書室で本を読んでみませんか？



おやつのお食べ方 ～時間と量を考えよう！～

おやつは、食事の前に食べすぎたり、時間をきめずにだらだら食
たりすると、大切な3度のごはんがきちんと食べられなくなります。

おやつを食べるときには、量や時間をきめて食べるようにしましょう。



もうすぐ楽しい夏休みですね。
熱中症や夏バテを防ぎ、
毎日元気に過ごしましょう。