



# 7月のこんだて



日	曜日	主食	牛乳	おかず	材 料 名		
					エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
1	月	麦ごはん	○	とりと大豆のごまみそ煮 みょうがの香りあえ 小魚佃煮	麦ごはん ごま 米油 さとう	牛乳 とり肉 厚あげ 大豆 みそ 小魚佃煮	にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく キャベツ きゅうり みょうが
2	火	ツナちらし (すしめし)	○	ごまあえ そうめん汁 ピーチゼリー	ごはん ごま そうめん ピーチゼリー	牛乳 ツナ すまき	にんじん 白菜 小松菜 ねぎ
3	水	ごはん	○	豚肉と野菜の炒め物 かきたま汁	ごはん 米油 さとう	牛乳 豚肉 卵 豆腐	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん しめじ えのきたけ
4	木	もちふわパン	○	れいほく牛のコロッケ トマトときゅうりて土佐サラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	米粉パン れいほく牛コロッケ 米油 さとう 米粉	牛乳 かつお節 ベーコン 豆乳	きゅうり トマト たまねぎ かぼちゃ
5	金	ごはん	○	海鮮ビーフン 海そうサラダ	ごはん ビーフン 米油 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 えび いか 海そう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ 大根 きゅうり ねりうめ
8	月	ごはん	○	とりの照り焼き キャベツとすだちのサラダ とうがん汁	ごはん さとう 米油 てんぷん	牛乳 とり肉 油あげ	しょうが キャベツ きゅうり すだち とうがんにんじん
		ごはん	○	とりの照り煮 キャベツとすだちのサラダ とうがん汁	ごはん さとう 米油 てんぷん	牛乳 とり肉 油あげ	しょうが キャベツ きゅうり すだち とうがんにんじん
9	火	炒めピピンパ (麦ごはん)	○	わかめスープ すいか	麦ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく もやし にんじん 小松菜 干し大根 干しいたけ すいか
10	水	ゆかりごはん	○	五目ラーメン パンパンジーサラダ	ゆかりごはん 中華めん 米油 ごま さとう	牛乳 豚肉 うずら卵 とり肉	もやし キャベツ ねぎ きゅうり にんじん
11	木	コッペパン	○	チリコンカン カラーピーマンのサラダ	コッペパン 米油 さとう	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン パプリカ
12	金	ごはん	○	ホイコーロー じゃこと寒天の中華あえ	ごはん 米油 さとう ごま油	牛乳 豚肉 みそ かりり 寒天	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン もやし にんじん
16	火	ごはん	○	肉じゃが しそひじきあえ 型抜きチーズ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	牛乳 豚肉 ひじきの佃煮 チーズ	たまねぎ にんじん こんにやく 白菜 キャベツ
17	水	ごはん	○	しいらのあげ煮 りゅうきゅうの酢の物 鳴子みそ汁	ごはん てんぷん 米油 さとう	牛乳 しいら みそ	しょうが もやし きゅうり りゅうきゅう ゆのす なす ねぎ しめじ
18	木	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	福神漬 フルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも 米油 カレールウ ゼリー サイダー	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん 福神漬 みかん パイン もも
19	金	小型ソフトフランスパン	○	なすとトマトのスパゲティ ツナとコーンのサラダ	ソフトフランスパン スパゲティ オリーブ油 さとう 米油	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく たまねぎ トマト なす キャベツ マッシュルーム きゅうり スイートコーン

☞ は焼きご機未設置校の献立です。



## もうすぐ夏本番!



暑い日が続くと食欲が落ちやすくなり、夏バテや熱中症の原因になります。夏休み中もバランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



### 夏休みの食生活

- 夏バテ予防にたんぱく質とビタミンをとろう
- 冷たいものを食べ過ぎないようにしよう
- 野菜や果物をしっかり食べよう
- 好き嫌いをせずいろいろな食べ物にチャレンジしよう
- 水やお茶、スポーツドリンクで水分補給をしよう

### 熱中症予防のために水分補給をしよう!

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。汗には、ナトリウムやカリウムなどのミネラルが含まれているので、大量の汗をかく時は、スポーツドリンクなどを飲んで、熱中症を予防しましょう。



### キューちゃん 食のかわらばん

7月7日は七夕の日です。七夕には、天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。これはそうめんの原型となった素餅(さくべい)が、平安時代に七夕の儀式でお供えされていたことにちなんでいます。

素餅とは・・・奈良時代に中国から伝わったお菓子です。小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもので、日本では麦縄と呼ばれていました。長崎県に伝わる郷土菓子「麻花兒(マール)」に似ているそうです。

### 夏が旬の食材を使った給食献立の紹介

#### トマトときゅうりて土佐サラダ 【4人分】

- きゅうり1本は輪切りにしてふり塩をし、しんなりしたら水気をしぼる。
- トマト中1個は1.5cmの角切りにする。
- 砂糖小さじ1・酢大さじ1・淡口しょうゆ小さじ2・サラダ油小さじ1をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ①②③とかつお節1パックをあえる。

#### しいらのあげ煮 【4人分】

- しいら300gは2cmの角切りにし、すりおろした生姜少々で下味をつける。
- ①に片栗粉をまぶし、180度の油であげる。
- 砂糖大さじ2・みりん大さじ1・濃口しょうゆ大さじ1強をよく混ぜ、沸騰させる。
- ②と③をからめる。

### 今月の「高知の食べもの いっぱい入っちゃう日」

7月17日(水)

高知の食材(予定)  
ごはん、牛乳、しいら、きゅうり、りゅうきゅう、ゆのす、ねぎ、しめじ

### 献立表の食物アレルギー表示について

- 特定原材料のうち「卵・乳・えび・かに・くるみ」に限り、料理別に食物アレルギーを表示します。【卵】 【乳】 【えび】 【かに】 【くるみ】
- 給食では、そば・落花生の使用はありません。
- 料理名の横に、①の特定原材料を表示し、その料理に材料として使用されていることを表します。
- 献立の材料名欄にない調味料やコンタミネーション(意図しない混入)等について、食物アレルギー表示の対応はしていません。
- 食物アレルギー対応が必要な方は、別途配付の「食物アレルギー対応詳細献立表」「学校給食使用食品情報」等で内容を必ずご確認ください。

高知市の学校給食キャラクター キューちゃんです。みんな見てね!

学校給食・食育ホームページ  
高知市の学校給食や食育の取組についてわかりやすく紹介しています。ぜひ、ご覧ください。  
[www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuhoku.html](http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/75/kyushokushokuhoku.html)

学校	平均栄養摂取量										()は焼きご機未設置校の栄養摂取量				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン							
	A(μgRAE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C(mg)	(g)	(g)	(g)								
幼稚園	478	20.5	15.8	286	66	1.4	2.4	172	0.48	0.44	19	1.8	3.5		
小学校	619	25.0	18.0	302	82	2.0	3.1	194	0.60	0.48	24	2.2	4.5		
	(620)	(25.0)	(18.0)	(302)	(82)	(2.0)	(3.1)	(194)	(0.60)	(0.48)	(24)	(2.2)	(4.5)		
中学校	769	29.7	20.5	316	96	2.5	3.6	212	0.73	0.53	28	2.7	5.2		
	(769)	(29.7)	(20.4)	(316)	(96)	(2.5)	(3.6)	(212)	(0.72)	(0.53)	(28)	(2.7)	(5.2)		