

7月の
こんだて

7月の平均栄養価

・エネルギー	736Kcal
・たん白質	26.4g
・脂質	20.0g
・食塩	2.8g



暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす

日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

*アレルギーの関係で、詳しい内容を知りたい方は学校にお問い合わせください。

日	1日(火)	2日(水)	3日(木)
こんだて	- わかめ五目ごはん こめ 70 黄 むぎ 5 黄 とりにく 18 赤 カットわかめ 1.2 赤 にんじん 12 緑 きざみあぶらあげ 6 赤 つきこんにやく 12 緑 あぶら1.2 しょうゆ4.5 さとう0.4 しお0.3 みりん1.2 だしこ1.2 - 牛乳 1本 赤 - はんぺんフライ 1こ 赤 あげあぶら4 - 根菜汁 ぶたにく 10 赤 とうふ 22 赤 ささがきごぼう 8 緑 にんじん 12 緑 だいこん 15 緑 ねぎ 3 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ3	- ごはん 100 黄 - ジョア 1本 赤 - 照り焼きハンバーグ とりぶたハンバーグ 1こ 赤 さとう2 みりん2 しょうゆ3.5 かたくりこ0.4 みず3.5 - コーンサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 20 緑 コーン 8 緑 しお0.4 こしょう0.03 あぶら3 さとう1 す3 - BLTスープ ベーコン 12 赤 レタス 20 緑 たまねぎ 25 緑 トマト 15 緑 しお0.6 こしょう0.03 コンソメ0.6 しょうゆ1.2 さけ0.7	- 梅ごはん 60 黄 こめ 60 黄 うめごはんのもと5 - 牛乳 1本 赤 - 五目うどん 100 黄 うどん 100 黄 ぶたにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 しめじ 10 緑 ねぎ 3 緑 きざみあぶらあげ 4 赤 カットわかめ 0.4 赤 かまぼこ 8 赤 しょうゆ6 さけ1 みりん1.5 いお0.7 だしこ2 だしこんぶ0.4 - 野菜のかきあげ 1こ 黄緑 (たまねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく入り) あげあぶら4
メモ	五目わかめごはんの「五目」とはどういう意味でしょう？…五目とは、「5種類の」という意味ではなく、「たくさん」という意味です。他にも五百うどんや五目そばなど、五目と名のつく料理はいろいろあります。	今日のスープはBLTスープです。Bはベーコン、Lはレタス、Tはトマトの頭文字です。ベーコンのうま味、レタスの食感、そしてトマトの酸味が絶妙な味のバランスを生み出します。夏にぴったりのスープです。	今日のうどんには、わかめが入っています。わかめには、ひふやのどの粘膜(ねんまく)を強くする働きがあります。また、骨をじょうぶにするカルシウムもたくさんふくまれます。しっかり食べましょう。
日	4日(金)	7日(月)	8日(火)
こんだて	- 中華丼 こめ 93 黄 むぎ 7 黄 ぶたにく 30 赤 えび 10 赤 いか 10 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 はくさい 40 緑 たけのこ 20 緑 ほししいたけ 0.6 緑 チンゲンサイ 7 緑 うずらたまご 20 赤 しょうが0.2 あぶら1 さけ2 しお0.7 さとう0.2 こしょう0.04 ごまあぶら0.8 しょうゆ3 ちゅうかスープのもと0.9 かたくりこ2.5 - 牛乳 1本 赤 - 揚げまぐろぎょうざ まぐろぎょうざ 4こ 黄赤 あげあぶら4	☆七夕献立☆ - ごはん 100 黄 - ふりかけ(かつお) 1こ - 牛乳 1本 赤 - 星のコロッケ コロッケ(ほしがた) 2こ 黄 あげあぶら5 とんかつソース5 - ピリ辛きゅうり きゅうり 53 緑 さとう0.3 しょうゆ3.5 ごまあぶら0.9 いちみつとうがらし0.02 - 七夕汁 とうふ 22 赤 そうめんばち 6 黄 しめじ 8 緑 オクラ 5 緑 にんじん(ほしがた) 3 緑 しお0.4 しょうゆ2 だしこ3.5 だしこんぶ0.4 さけ1.2	- ねぎ塩ぶた丼 こめ 94 黄 むぎ 6 黄 ぶたロースにく 60 赤 しお0.5 にんにく0.15 さけ1 - もやし 35 緑 たまねぎ 33 緑 ねぎ 4 緑 しお0.2 しょうゆ1.2 こしょう0.04 レモンかじゅう1.2 ごま0.5 ごまあぶら1.2 - 牛乳 1本 赤 - 梅マヨマカロニサラダ マカロニ 6 黄 きゅうり 27 緑 ブロッコリー 10 緑 にんじん 5 緑 さとう1 こしょう0.02 ねりうめ1.8 マヨネーズ(たまごなし)8.5 - わらびもち(小袋) 1こ 黄
メモ	まぐろぎょうざに使われているまぐろは、和歌山県でとれたまぐろです。和歌山県は黒潮(日本海流)があるため、漁業が盛んです。和歌山県は、新鮮でおいしいお魚が身近にある、素敵なおとこです。	今日は七夕献立です。今日の給食の七夕汁は、そうめんを天の川に、旬のオクラを星に見立てた汁です。ちなみにオクラの切り口のネバネバは、食物せんいの一種で、腸を掃除してきれいにしてくれます。	マカロニとは、イタリア料理で使われる「パスタ」のひとつで、語源はイタリア語の「マッケーローニ」です。穴のあいた筒のような形やリボン型、貝がら型、アルファベット型など、いろいろな形があります。

*献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。



夏休み

協力し合おう！ 家庭の仕事

家族のために
食事をつくる食事の片づけ
をする

ごみ出しをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

休みの日も

牛乳を
の
飲もう！

毎月19日は食育の日

～和歌山発見献立～

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」。
私たちの住んでいる、ここ和歌山県には、全国に誇れる食べ物がたくさんあります。梅やみかんが有名ですが、その他にも生産量が全国1位の食べ物や、和歌山県が発祥の食べ物がいっぱいあることを知っていますか？ 今年度はみなさんに、そんな和歌山県の魅力あふれる食べ物について、お伝えしていきたいと思います。たくさん発見してくださいね～♪

梅、みかん、柿の収穫量が全国1位なことはよく知られていますね。他にも、いちじくやさんしょう、グリーンピース（うすい）などの収穫量も日本一なんですよ～♪



*毎月19日は食育の日です。(今月は少し早い11日です！)

日	9日(水)	10日(木)	11日(金)	
こんだてとざいりよう	ごはん 100 黄 ジョア 1本 赤 照り焼きミートボール とりふたミートボール 3こ 赤 ナムル もやし 40 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 6 緑 しょうゆ2 さとう0.2 ごまあぶら0.3 しお0.1 みそ汁 ぶたにく 25 赤 しめじ 10 緑 にんじん 12 緑 だいこん 22 緑 ねぎ 3 緑 みそ13 さけ1.2 だしこ2.5 	ごはん 100 黄 牛乳 1本 赤 かつおの黒潮ソース かつおフライ 1こ 赤 あげあぶら4 ねりうめ1.2 くらざとう1.8 しょうゆ2 みりん1.5 ミニトマト 2こ 緑 すまし汁 とうふ 22 赤 カットわかめ 0.4 赤 しめじ 10 緑 えのき 7 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 10 赤 ねぎ 3 緑 しお0.5 しょうゆ2.5 さけ1.2 だしこ3 だしこんぶ0.5 	☆和歌山発見献立☆ コーンピラフ こめ 88 黄 むぎ 7 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 8 緑 コーン 15 緑 パセリ 0.6 緑 あぶら1.2 しお0.8 こしょう0.04 コンソメ0.9 牛乳 1本 赤 ポトフ ぶたにく 20 赤 たまねぎ 24 緑 にんじん 12 緑 じゃがいも 25 黄 キャベツ 18 緑 コンソメ0.7 さけ1.2 こしょう0.04 しお0.3 しょうゆ2.4 バレンシアオレンジ 1/4こ 緑 今日は「食育の日」 今が旬のバレンシア! 	
	メモ	ナムルとは、韓国の家庭料理です。もやしなどの野菜を塩ゆでして、しょうゆやにんにく、ごま油であえて作ります。韓国では、毎日のごはんのおかずとして欠かせないものとなっているそうです。	かつおは、日本近海では黒潮に乗って回遊する魚です。和歌山県では、すさみ町や串本地方での漁が盛んです。春に黒潮にのって北上してきたかつおを1本ずつ吊り上げる漁法は、全国的にも有名です。	今月の発見食材は「バレンシアオレンジ」！国産バレンシアオレンジは、和歌山県が収穫量全国1位で、なんとそのほとんどが上秋津地域産です。地元が誇るおいしいオレンジ。味わって食べましょう！
	黄	15日(火)	16日(水)	17日(木)
	赤	とりと昆布のごはん こめ 90 黄 とりにく 25 赤 にんじん 6 緑 しおこんぶ3 しょうゆ2.4 さけ1.5 さとう1.6 みりん1 牛乳 1本 赤 さつまいものあまからめ スライスさつまいも 1こ 黄 あげあぶら4 さとう3.8 しょうゆ0.5 みず2.3 くらごま0.3 紀州汁 とうふ 22 赤 カットわかめ 0.4 赤 しめじ 6 緑 えのき 8 緑 にんじん 10 緑 かまぼこ 18 赤 ねぎ 3 緑 ねりうめ1.4 しょうゆ2 さけ1.2 しお0.4 だしこ3.5 だしこんぶ0.5 	夏野菜カレー こめ 92 黄 むぎ 8 黄 ぶたにく 30 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 30 緑 かぼちゃ 13 緑 コーン 8 緑 なす 10 緑 トマト 13 緑 えだまめ 3 緑 カレールー19 ウスターソース0.8 にんにく0.6 しょうが0.6 あぶら1 しょうゆ0.8 こしょう0.02 カレーこ3 ジョア 1本 赤 はちみつレモンゼリーポンチ みかんかん 30 緑 パインかん 35 緑 ももかん 15 緑 ナタデココ 20 緑 カットゼリー(はちみつレモンあじ) 25 黄 夏休みも野菜を食べよう! 	☆海の日献立☆ ひじきチャーハン こめ82 むぎ 8 黄 とりにく30 ひじき 1.2 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 24 緑 ほししいたけ 0.8 緑 えだまめ 4 緑 あぶら1.2 しょうゆ4 さとう0.6 しお0.3 さけ1.2 ごま1.2 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.7 こしょう0.04 牛乳 1本 赤 春雨スープ とりにく 18 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 11 緑 かまぼこ 8 赤 ねぎ 4 緑 しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 オイスターソース1 ごまあぶら0.6 こしょう0.04 ちゅうかスープのもと0.8 さくらんぼゼリー 1こ 黄 7月21日は海の日です。海に囲まれた国、日本は、昔から水産物を貴重な食糧として利用してきました。今日は、海の恵みである、ひじきを使ったチャーハンです。海を感じながら食べて下さい。よい夏休みを～ 
黄	7月21日は海の日です。海に囲まれた国、日本は、昔から水産物を貴重な食糧として利用してきました。今日は、海の恵みである、ひじきを使ったチャーハンです。海を感じながら食べて下さい。よい夏休みを～	今日は、かぼちゃやなす、トマト、えだまめなどの夏野菜を使ったカレーです。夏野菜は水分やカリウムが多く、熱中症を予防してくれます。夏を元気に過ごすために、夏休み中も野菜をたくさん食べて下さいね。		