

7月の
こんだて

7月の平均栄養価

- ・エネルギー 619Kcal
- ・たん白質 22.5g
- ・脂質 18.9g
- ・食塩 2.3g



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かしくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

7月7日は七夕

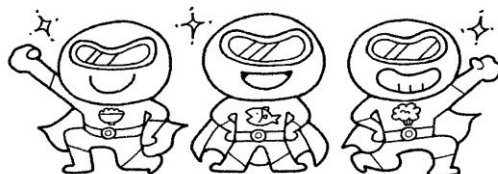
七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



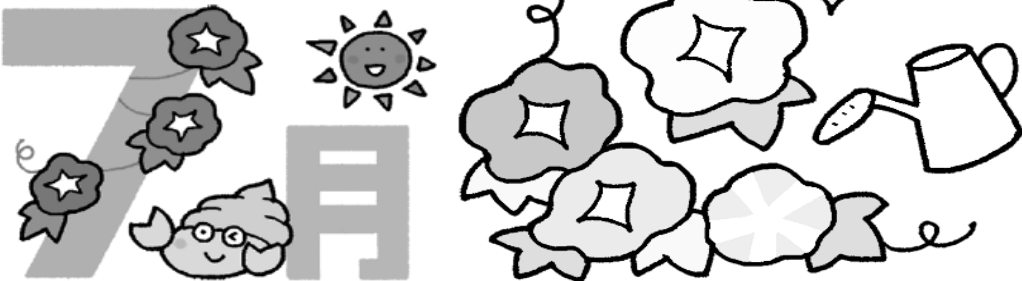
しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



日	1日(水)	2日(木)	3日(金)
こんだて	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・てりやきハンバーグ 1こ 赤 - とりふたハンバーグ - さとう2 みりん1.5 しょうゆ3.5 - かたくり0.4 みず3 ・コーンサラダ - キャベツ 30 緑 - きゅうり 15 緑 - コーン 5 緑 - しお0.2 こしょう0.03 - さとう1 す2.5 - あぶら2.5 ・BLTスープ - ベーコン 10 赤 - レタス 15 緑 - トマト 12 緑 - たまねぎ 20 緑 - しお0.5 こしょう0.03 - コンソメ0.5 しょうゆ1 さけ0.6	・ごはん 50 黄 ・ゆかりふりかけ 1こ ・牛乳 1本 赤 ・しょうゆラーメン - ラーメン 90 黄 - ぶたにく 20 赤 - キャベツ 20 緑 - もやし 30 緑 - にんじん 6 緑 - カットわかめ 0.3 赤 - ねぎ 3 緑 - しょうが0.3 にんにく0.3 しお0.5 - こしょう0.03 しょうゆ6 さけ1 - ちゅうかスープのもと0.8 ・とうふとさかなのナゲット - とうふとさかなのナゲット 2こ 赤 - あげあぶら3	☆わかやまけんのあじ☆ ・コーンピラフ - こめ 68 黄 - むぎ 7 黄 - とりにく 20 赤 - たまねぎ 25 緑 - にんじん 5 緑 - コーン 12 緑 - パセリ 0.3 緑 - あぶら1 しお0.7 こしょう0.03 コンソメ0.7 ・牛乳 1本 赤 ・ポトフ - ぶたにく 20 赤 - ベーコン 5 赤 - たまねぎ 20 緑 - にんじん 10 緑 - じゃがいも 20 黄 - キャベツ 15 緑 - コンソメ0.6 さけ1 こしょう0.03 しお0.2 - しょうゆ2 あぶら1 ・バレンシアオレンジ 1こ 緑
メモ	今日のBLTスープのBはベーコン、Lはレタス、Tはトマトのことを表しています。ベーコンのうま味、レタスの食感、トマトの酸味が絶妙な味のバランスを生み出す、夏にぴったりのさわやかなスープです。	ラーメンは、大正時代に中国から伝わった料理です。給食では、スープも飲み干せるように塩分を調整しています。食缶の都合でめんの量が少ないので、炭水化物を補うために少なめごはんがついています。	今日は、ひとあじ早い食育の日！今日のテーマは、バレンシアオレンジです。国産バレンシアオレンジは、そのほとんどが和歌山県で栽培されています。15ヶ月以上も樹上で実らす、珍しくて貴重な果物です。
日	6日(月)	7日(火)	8日(水)
こんだて	・ちゅうかどんぶり - こめ 75 黄 - むぎ 5 黄 - ぶたにく 25 赤 - えび 12 赤 - いか 12 赤 - さけ1 - たまねぎ 35 緑 - にんじん 15 緑 - はくさい 30 緑 - たけのこ 15 緑 - ほししいたけ 0.5 緑 - チンゲンサイ 6 緑 - しょうが0.2 あぶら1 さけ1 しお0.6 - さとう0.2 こしょう0.03 ごまあぶら0.6 - しょうゆ2.5 ちゅうかスープのもと0.7 - かたくり0.2.2 ・牛乳 1本 赤 ・まぐろぎょうざ - まぐろぎょうざ 2～ 3こ 黄赤 - あげあぶら4	☆たなばたこんだて☆ ・ごはん 80 黄 ・ふりかけ（かつお） 1こ ・牛乳 1本 赤 ・ほしのコロッケ - コロッケ（ほしのかたち☆） 1こ 黄 - あげあぶら5 とんかつソース3 ・ピリからきゅうり - きゅうり 43 緑 - さとう0.3 しょうゆ3.2 - ごまあぶら0.8 いちみつとうがらし0.01 ・たなばたじる - とりにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - そうめんばち 5 黄 - えのき 7 緑 - オクラ 4 緑 - にんじん（ほしのかたち☆） 2.5 緑 - しお0.4 しょうゆ2 - さけ1 だし3 - だしこんぶ0.3	・ごはん 80 黄 ・ジョア 1本 赤 ・ミンチカツ 1こ 赤 - あげあぶら4 とんかつソース3 ・ゴーヤチャップル - ぶたにく 10 赤 - ゴーヤ 3 緑 - もやし 15 緑 - にんじん 5 緑 - とうふ15 たまご 10 赤 - かつおぶし0.3 あぶら1 こしょう0.03 - しお0.1 さとう0.05 しょうゆ0.8 ・トマトスープ - ぶたにく 10 赤 - ベーコン 5 赤 - たまねぎ 20 緑 - トマト 12 緑 - じゃがいも 20 黄 - パセリ 0.3 緑 - しお0.4 さけ1 ケチャップ1.5 しょうゆ2 - こしょう0.03 コンソメ0.6
メモ	まぐろぎょうざのまぐろは、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。給食では、和歌山の特産物をみなさんに知ってもらえるように献立を工夫しています。	今日は七夕です。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（食物繊維）の一種で、腸の中を掃除してきれいにしてくれます。	ゴーヤはにがうりとも言われ、こぶ状の表面が特徴の野菜です。ビタミンCやミネラルが多く、夏バテを予防してくれます。給食では苦みが出ないよう工夫しているので、苦手な人も、一口食べてみてくださいね！



まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

わかやまけん あじ
～和歌山県の味こんだて～

城山台学校給食センターでは、「地産地消」に取り組んでいます。地元の田辺市や、和歌山県でとれた野菜や加工品を、積極的に使用しています。梅やみかんが有名ですが、他にもお米や玉ねぎ、ミニトマト、ピーマン、レタスなど、実はいろいろな野菜が栽培されています。毎月19日の食育の日（今月は、日にちの関係で3日の金曜日です）には、そんな和歌山県の魅力あふれる食べ物みなさんにお伝えしていきますので、味わって食べてくださいね。

今月のテーマは「バレンシアオレンジ」です。国産バレンシアオレンジの収穫量は、和歌山県が全国1位で、田辺市と湯浅町が主な産地です。さらに、田辺市でとれるバレンシアオレンジのほとんどが上秋津地域産です。新鮮なバレンシアオレンジ、おいしく食べましょう！

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう
冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう

*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	9日(木)	10日(金)	13日(月)
こんだて	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - とりのレモンあげ - とりにく 2こ 赤 - さけ1 しお0.1 かたくりこ6 あげあぶら4 - しょうゆ5 さとう5 レモンかじゅう2.5 - ナムル - もやし 37 緑 - きゅうり 6 緑 - しょうゆ1.8 さとう0.2 - ごまあぶら0.3 しお0.1 - のっぺいじろ - とうふ 20 赤 - つきこんにやく 7 緑 - にんじん 5 緑 - ささがきごぼう 5 緑 - たけのこ 5 緑 - だいこん 15 緑 - ねぎ 3 緑 - しょうゆ3 さけ1 だしこ2 しお0.5 - だしこんぶ0.4 かたくりこ2	☆うみのひこんだて☆ - ひじきごはん - こめ 70 黄 - ひじき 1.5 赤 - きざみあぶらあげ 3 赤 - にんじん 5 緑 - いんげん 5 緑 - しお0.3 しょうゆ4 さとう2 - さけ1 ごまあぶら1 - 牛乳 1本 赤 - はんぺんフライ - はんぺん(スケウダラ)フライ 1こ 赤 - あげあぶら4 - こんさいみそしる - ぶたにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - ささがきごぼう 8 緑 - にんじん 10 緑 - だいこん 15 緑 - ねぎ 3 緑 - みそ11 さけ1 だしこ2	- とりとこんぶのごはん - こめ 70 黄 - とりにく 25 赤 - にんじん 5 緑 - しおこんぶ2.5 しょうゆ2 さけ1 - さとう1.5 みりん0.8 - 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 赤 - あげあぶら4 - さとう3.8 しょうゆ0.5 みず2 ごま0.3 - きしゅうじろ - とうふ 23 赤 - わかめ 0.3 赤 - かまぼこ 8 赤 - しめじ 5 緑 - えのき 7 緑 - にんじん 8 緑 - ねぎ 3 緑 - ねりうめ1 しょうゆ2 さけ1 - しお0.3 だしこ3 だしこんぶ0.5
メモ	のっぺい汁は、新潟県の郷土料理です。ごぼう・れんこん・にんじん・さといもなどの根菜類をたくさん使って作ります。粘っている、という意味の「ぬっぺい」が、なまって「のっぺい」になったといわれています。	今日は、7月20日の海の日にちなんだ献立です。島国である日本は、昔から水産物を貴重な食糧としてきました。今日は、海の恵みである海藻(ひじき)を使った混ぜごはんです。海を感じながら食べてね！	紀州汁は、和歌山県産の梅干しが入ったすまし汁です。昔から「梅はその日の難のがれ」といい、病気の予防や健康増進に欠かせない食べ物でした。しっかり食べて、夏バテに負けない体を作りましょう！
日	14(火)	15日(水)	16日(木)
こんだて	- ごはん 80 黄 - 牛乳 1本 赤 - かつおのくろしおソース - かつおフライ 1こ 赤 - ねりうめ1 くろざとう1.5 しょうゆ2 - みりん1.5 あげあぶら3 - ミニトマト 2こ 緑 - たまねぎのみそしる - ぶたにく 10 赤 - とうふ 20 赤 - にんじん 10 緑 - たまねぎ 25 緑 - きざみあぶらあげ 3 赤 - ねぎ 3 緑 - みそ11 さけ1 だしこ2	- ねぎしおぶたどん - こめ 75 黄 - むぎ 5 黄 - ぶたにく 50 赤 - しお0.5 にんにく0.15 さけ1 - もやし 25 緑 - たまねぎ 30 緑 - ねぎ 5 緑 - しお0.2 しょうゆ1 こしょう0.03 - レモンかじゅう1 ごま0.5 - ごまあぶら1 - ジョア 1本 赤 - うめマヨマカロニサラダ - マカロニ 6 黄 - きゅうり 20 緑 - ブロッコリー 10 緑 - にんじん 5 緑 - さとう0.8 こしょう0.02 ねりうめ1.5 - マヨネーズ(たまごなし)7	- なつやさいカレー - こめ 78 黄 - むぎ 7 黄 - じゃがいも 30 黄 - ぶたにく 35 赤 - たまねぎ 40 緑 - かぼちゃ 13 緑 - コーン 7 緑 - なす 8 緑 - トマト 12 緑 - えだまめ 3 緑 - カレーウ16 ウスターソース0.7 - にんにく0.5 しょうが0.5 あぶら1 - しょうゆ0.7 こしょう0.02 - 牛乳 1本 赤 - フルーツポンチ(はちみつレモン) - みかんかん30 パインかん 30 緑 - ももかん 10 緑 - ナタデココ 20 緑 - しらたまだんご 30 黄 - カットゼリー(はちみつレモンあじ) 30 黄
メモ	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、すさ町や串本地方での漁が盛んで、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とても有名です。	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ケローニです。昔はひし形が多かったそうですが、今はリボン型や貝がら型、アルファベット型など、いろいろな形があります。	今日は、かぼちゃやなす、トマト、コーン、枝豆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。夏休み中も野菜をたくさん食べて、元気にすごしてくださいね～！