

しっかり食べて夏ばて予防！

7月の給食では、14日（月）～18日（金）に「夏バテ予防週間」を予定しています。暑くなってくると、そうめんなどめん類だけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類を食べる時は、卵やハム、野菜などでタンパク質やビタミンを補うようにしましょう。



令和7年度天童市食育標語コンクール  
テーマ「野菜を食べよう」  
6月号の給食だよりで、令和6年度の食育標語コンクール最優秀賞を紹介しました。令和7年度のテーマは、「野菜を食べよう」です。  
野菜の魅力を伝える標語を考えてみませんか？  
【申込期限】8月29日（金）  
【問合せ先】天童市健康福祉部健康課  
TEL:023-652-0884



☆ 感想紹介コーナー ☆ 「体力アップ週間」6/9日（月）～13日（金）

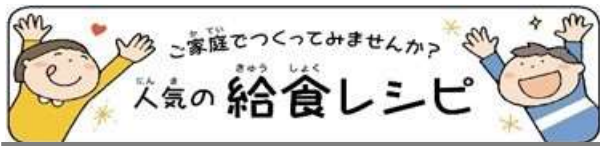
＊11日の給食で特に人気だった給食はゆかりごはん、いかメンチカツでした。「おいしかった!!特にファルファツレスープがおいしかった。スープに入っているリボンみたいなマカロニもおいしかった」という声がかえりました。（長岡小）



【体力アップ週間（3日目）】

| 日曜   | 献立名                                                          | 献立名 | きいろの食品                              | あかの食品                                                    | みどりの食品                                                            | エネルギー(kcal) | 備考                            |
|------|--------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------|
|      | ★牛乳(200cc)は毎日つきます                                            |     | おもにエネルギーになる                         | おもにからだをつくる                                               | おもにからだの調子をととのえる                                                   |             |                               |
| 1 火  | 食パン<br>あつさりコーンスープ<br>フレンズグラタン<br>ウインナーケチャップ炒め                |     | パン じゃがいも こめこ<br>さとう あぶら             | 牛乳 ベーコン おから<br>とうにゅう ウインナー                               | たまねぎ とうもろこし ブロッコリー<br>にんじん かぼちゃ カラーピーマン<br>マッシュルーム にんにく トマト       | 694<br>921  | ちよこっつ食育タイム<br>(高嶺小)           |
| 2 水  | ごはん<br>なすと鶏団子のみそ汁<br>三色そばろ<br>中華きゅうり                         |     | ごはん さとう<br>ごまあぶら ごま                 | 牛乳 とりだんご みそ<br>ふたにく たまご<br>とりにく                          | たまねぎ なす えのきたけ<br>しょうが えだまめ きゅうり<br>にんじん                           | 598<br>790  | ちよこっつ食育タイム<br>(天童北部小)<br>スプーン |
| 3 木  | ごはん<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>きのこしゅうまい<br>鶏肉さっぱり煮                     |     | ごはん でんぷん さとう<br>こむぎこ あぶら            | 牛乳 わかめ とうふ<br>みそ ふたにく とりにく                               | たまねぎ ねぎ しいたけ しめじ<br>にんにく ごぼう だいこん<br>にんじん えだまめ こんにゃく              | 598<br>752  | ちよこっつ食育タイム<br>(長岡小)           |
| 4 金  | ごはん<br>わかめスープ<br>こめこ<br>米粉からあげ<br>ビーンズサラダ                    |     | ごはん こめこ でんぷん<br>あぶら ドレッシング          | 牛乳 とうふ わかめ<br>とりにく ガルバンゾー<br>マローファットビーズ<br>レッドキドニー かつおツナ | もやし ブロッコリー ねぎ<br>しょうが キャベツ きゅうり<br>にんじん とうもろこし                    | 592<br>769  | ちよこっつ食育タイム<br>(荒谷小)           |
| 7 月  | 【七夕献立】<br>ゆかりごはん<br>七夕すまし汁<br>星型シーフードカツ<br>きらきらサラダ<br>七夕デザート |     | ごはん でんぷん パンこ<br>あぶら ドレッシング<br>ゼリー   | 牛乳 とうふ なんと<br>かまぼこ たら いか<br>かいそう                         | しそ ねぎ とうもろこし<br>きゅうり キャベツ あかピーマン                                  | 622<br>713  |                               |
| 8 火  | ごはん<br>玉ねぎのみそ汁<br>カレー風味チキンメンチカツ<br>チャプチェ                     |     | ごはん パンこ あぶら<br>はるさめ さとう             | 牛乳 あぶらあげ わかめ<br>みそ とりにく<br>とりレバー ふたにく                    | たまねぎ えのきたけ にんにく<br>たけのこ にんじん えだまめ<br>もやし しょうが                     | 655<br>833  | ちよこっつ食育タイム<br>(天童中部小)         |
| 9 水  | 【モンテディオ山形応援献立】<br>ごはん<br>白星汁<br>あじのさんが焼き<br>れんこんのマヨおおかあえ     |     | ごはん しらたま さとう<br>でんぷん<br>エッグフリーマヨネーズ | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ あじ みそ<br>かつおぶし                          | しいたけ ごぼう だいこん<br>にんじん ねぎ たまねぎ<br>たけのこ しょうが れんこん<br>こまつな きゅうり キャベツ | 585<br>783  |                               |
| 10 木 | ごはん<br>野菜スープ<br>フィレオチキン<br>グリーンサラダ                           |     | ごはん じゃがいも<br>こむぎこ あぶら<br>ドレッシング     | 牛乳 ウインナー<br>とりにく                                         | キャベツ とうもろこし にんじん<br>ねぎ しめじ きゅうり<br>ブロッコリー きピーマン                   | 551<br>728  | ちよこっつ食育タイム<br>(山口小)           |
| 11 金 | 【カミカミ献立】<br>ごはん<br>豚汁<br>さばみりん干し<br>たくあん入りおひたし               |     | ごはん じゃがいも ごま                        | 牛乳 ふたにく<br>あぶらあげ みそ さば                                   | ごぼう こんにゃく だいこん<br>にんじん ねぎ キャベツ もやし<br>あかピーマン たくあん                 | 544<br>712  | ちよこっつ食育タイム<br>(成生小)           |

〈県産食材〉米（天童産はえぬき、天童産つや姫）、山形県産牛乳、豚肉、納豆、米粉、もやし、しめじ、大根、きゅうり、玉ねぎ、なす、  
にら、マッシュルーム、りんご、もも、ラ・フランス



## ポテトとひじきの炒め煮

### 【材料(4人分)】

- ・じゃがいも・・・1個
- ・鶏ひき肉・・・60g
- ・にんじん・・・1/3本
- ・むき枝豆・・・20g
- ・戻しひじき・・・15g  
(または乾燥ひじき・・・2g)
- ・高野豆腐・・・8g
- ・炒め油・・・適量
- ・砂糖・・・大さじ 1/2
- ・しょうゆ・・・大さじ 1

### 【作り方】

- ①高野豆腐を水で戻して、1cm角程度に切ります。にんじんは千切りにします。
- ②じゃがいもは2cm角に切り、下茹でします。(電子レンジで加熱してもオッケー)
- ③油で鶏ひき肉を炒めます。
- ④戻しひじき、にんじんを入れて炒めます
- ⑤水を入れて煮ます。
- ⑥にんじんに火が通ったら、砂糖、しょうゆ、高野豆腐を加え、10分程煮ます。
- ⑦下茹でしたじゃがいも、むき枝豆を入れてさっと煮たら、できあがり！

### ポイント！

- ・乾燥ひじきを使う場合は、はじめに水で戻しておきます。
- ・煮るときは水を少し入れてください。
- ・お弁当のおかずやオムレツの具にしても合いますよ。

## こまめに水分を！



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。

| 日曜   | 献立名                                                     | きいろの食品                                  | あかの食品                                    | みどりの食品                                                                | エネルギー(kcal) | 備考   |
|------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|------|
|      | ★牛乳(200cc)は毎日つきます                                       | おもにエネルギーになる                             | おもにからだをつくる                               | おもにからだの調子をととのえる                                                       |             |      |
| 14 月 | 【夏バテ予防週間】<br>わかめごはん<br>五目汁<br>野菜カレーコロッケ<br>ブロッコリーのゆかりあえ | ごはん さといも さとう<br>じゃがいも パンこ<br>あぶら        | 牛乳 わかめ ぶたにく<br>ちくわ                       | ごぼう こんにゃく しいたけ<br>ねぎ たまねぎ にんじん<br>とうもろこし ブロッコリー<br>もやし きゅうり しそ        | 617<br>762  |      |
| 15 火 | 【夏バテ予防週間】<br>ごはん<br>もずくスープ<br>タコライスの具<br>(タコミート、野菜)     | ごはん あぶら                                 | 牛乳 もずく なんと<br>ぶたにく チーズ                   | だいこん にんじん ねぎ<br>たまねぎ にんにく トマト<br>キャベツ ブロッコリー<br>とうもろこし きゅうり           | 541<br>703  | スプーン |
| 16 水 | 【夏バテ予防週間】<br>つや姫ごはん<br>にらキムチ汁<br>あじ香草フライ<br>レモンあえ       | ごはん パンこ こむぎこ<br>あぶら ドレッシング              | 牛乳 ぶたにく<br>あぶらあげ とうふ あじ<br>かつおツナ         | ごぼう はくさいキムチ にんじん<br>にら きゅうり キャベツ<br>ブロッコリー レモン                        | 593<br>766  |      |
| 17 木 | 【夏バテ予防週間】<br>食パン<br>トマトスープ<br>ハンバーグデミソース<br>ごまドレサラダ     | パン じゃがいも さとう<br>オリーブゆ でんぶん<br>ごま ドレッシング | 牛乳 ウインナー<br>とりにつたにく<br>かつおツナ             | たまねぎ にんじん トマト<br>えだまめ ブロッコリー きゅうり<br>キャベツ あかピーマン                      | 634<br>823  |      |
| 18 金 | 【夏バテ予防週間】<br>ごはん<br>夏野菜カレー<br>コーンしゅうまい<br>ヨーグルトあえ       | ごはん あぶら でんぶん<br>カレールー こむぎこ<br>ゼリー ナタデココ | 牛乳 ぶたにく とりにつたにく<br>ヨーグルト                 | にんにく たまねぎ なす<br>えだまめ かぼちゃ トマト<br>とうもろこし キャベツ りんご<br>もも ラ・フランス アロエ みかん | 657<br>855  | スプーン |
| 22 火 | つや姫ごはん<br>のりのみそ汁<br>ほうれん草オムレツ<br>スタミナとんてき               | ごはん あぶら                                 | 牛乳 とうふ のり みそ<br>たまご ぶたにく<br>あつあげ         | しめじ にんじん ねぎ<br>ほうれんそう にんにく たまねぎ<br>キャベツ                               | 563<br>757  |      |
| 23 水 | ごはん<br>ガンボスープ<br>タンドリーチキン<br>海藻サラダ                      | ごはん オリーブゆ<br>ドレッシング                     | 牛乳 ウインナー あさり<br>だいず とりにつたにく<br>かいそう      | たまねぎ セロリ にんじん おくら<br>トマト しょうが にんにく きゅうり<br>もやし とうもろこし しそ              | 608<br>799  |      |
| 24 木 | ごはん<br>ひじきのいろどリスープ<br>さば昆布しょうゆ干し<br>かわり山形のだし 納豆         | ごはん ドレッシング                              | 牛乳 ベーコン ひじき<br>さば かまぼこ こんぶ<br>かつおぶし なっとう | しいたけ たけのこ だいこん<br>にんじん なす きゅうり<br>えだまめ とうもろこし しそ                      | 640<br>847  | スプーン |

### 【つや姫を味わう日】

7月16日・22日には、株式会社ジェイエイトンドーフーズ様からご寄付いただいた天童産のつや姫を使用します。

これは、地元で大切に育てられたおいしいお米を皆さんに知ってもらうための取り組みです。感謝の気持ちを持っていただきますよう。

