

7月 * 給食だより *

第 675 号
令和 8 年 6 月 23 日発行
天童市学校給食センター



今月の目標：暑さに負けない体をつくろう！

夏を元気に過ごすための夏バて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとしましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとしましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけようにしましょう。

★納豆の他にも、山芋や里芋、なめこ、もずく、モロヘイヤ、オクラなど、ヌルヌルネバネバした食品には、胃腸の働きをよくし、弱った体を元気にする働きがあります。

7月2日は**半夏生**です。

半夏生とは、夏至(1年で一番昼の長い日)から数えて11日目にあたる7月1日～2日ごろをいいます。ちょうど、半夏という薬草が生えるころという意味でこの名がついています。農家の方々にとっては大切な節目の日で、この日までに農作業を終え、数日休みとするとこもあるようです。地方によっては、この日に「うどん」や「タコ」を食べます。

Qなぜタコを食べるの？



A. 稲の根がタコの足のようになり、大地にしっかりと吸いつき、豊作になりますようにと願うからです。

7月10日は**納豆の日**です。

納豆パワーで元氣いっぱい！

納豆を食べると、次のように、体にいいことがたくさんあります。特に、ネバネバの成分が**大きなパワー**を発揮しています。

- ☆消化をよくし、おなかのちょうしをととのえる！免疫力もアップ！
 - ☆血管の中の血のかたまりをとくす！☆若さをたもつ
 - ☆はだを美しくする！☆頭のはたらきをよくする！
 - ☆骨をしょうぶにし、骨を折れにくくする。
- (骨をしょうぶにする**カルシウム**や**ビタミンD**が豊富です！)



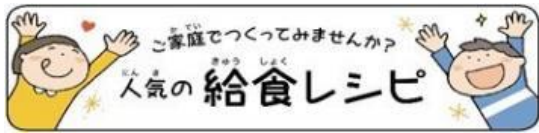
日曜	献立名	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギー(kcal)	備考
	★牛乳(200cc)は毎日つきます ☉…乳使用の献立 ☪…卵使用の献立	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子をととのえる		
1 水	豆乳スープ かぼちゃチーズフライ グリーンサラダ	パン ホワイトル じゃがいも パンこ さとう あぶら ごま ドレッシング	牛乳 ベーコン とうにゅう チーズ かつおツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ かぼちゃ キャベツ きゅうり カラーピーマン	652 823	ちょこっと食育タイム (成生小)
2 木	【半夏生献立】 ごはん なすと鶏団子のみそ汁 たこメンチカツ 米粉めんサラダ ふりかけ	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ ごま でんぷん こめこめん オリーブゆ ドレッシング	牛乳 とりだんご みそ あつあげ たら たこ かつおツナ のり けずりぶし(いわし・かつお)	たまねぎ なす えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー レモン	621 816	ちょこっと食育タイム (天童中部小)
3 金	ごはん ハヤシライス トマトオムレツ フルーツあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ナタデココ ハヤシルウ	牛乳 ふたにく たまご とりにく とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト アロエ りんご もも ラ・フランス みかん レモン さくらんぼ	628 849	ちょこっと食育タイム (山口小) スプーン
6 月	ごはん かぼちゃのみそ汁 あじの塩麹カレー漬け 五目きんぴら	ごはん さとう	牛乳 あぶらあげ なた みそ あじ ふたにく さつまあげ	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん	556 715	ちょこっと食育タイム (第一中)
7 火	【七夕献立】 ゆかり 夏の川スープ 星型ハンバーグ きらきらサラダ七夕デザート	ごはん はるさめ さとう でんぷん ドレッシング	牛乳 かまぼこ とりにく ふたにく かいそう	えのきたけ おくら ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし しそ レモン ぶどう みかん	601 734	ちょこっと食育タイム (第三中)
8 水	夏野菜のミネストローネ デミカツ わかめサラダ	パン オリーブゆ じゃがいも マカロニ さとう パンこ あぶら こむぎこ ドレッシング	牛乳 ベーコン わかめ ふたにく かつおツナ かつおぶし	たまねぎ とうもろこし もやし パプリカ にんにく トマト なす キャベツ きゅうり ゆず	662 836	
9 木	【カミカミ献立】 ごはん あっさりコーンスープ 鶏肉のレモン揚げ 中華きゅうり	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ とうもろこし にんじん レモン パセリ きゅうり	631 815	ちょこっと食育タイム (第二中) (第四中)
10 金	ごはん 豚汁 ほっけ昆布しょうゆ干し たくあん入りおひたし 納豆	ごはん じゃがいも ごま	牛乳 あぶらあげ みそ ふたにく ほっけ なっとう	ごぼう こんにゃく だいこん にんじん ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう たくあん	583 762	

【食物アレルギーの原因となる食品の使用に関して】

現在、天童市の学校給食では、年間を通して「そば、落花生、くるみ、あわび、いくら、キウイフルーツ、カシューナッツ、アーモンド、マカダミアナッツ」を含む食品と、「生卵」は使用していません。
海藻類や小魚類、貝類については、「えび」や「かに」、「貝」などが付いていることがあります。
加工品については、その製造工場内でアレルギーを含む食品を使用しているものもあるため、給食の原材料として使用しないアレルギーでも、コンタミネーションとして混入することがあります。
給食に使用する食材について、心配なことがある場合は、学校給食センター(654-2441)までお問い合わせください。

〈県産食材〉

米(天童産はえぬき)、山形県産牛乳、豚肉、納豆、米粉、
米粉めん、もやし、なす、大根、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、
キャベツ、つるむらさき、モロヘイヤ、しめじ、えのきたけ、
マッシュルーム、りんご、もも、ラ・フランス



ぶた 豚キムチいため

給食の人気メニューです。
リクエストにお応えし、再び紹介します！
夏バテ防止にいかがですか！

【作り方】

- ①白菜、小松菜は2cm幅に、たけのこはせん切り、豚肉は一口大に切る。
- ②フライパンに油をしいて、豚肉を炒め、塩こしょうをする。
- ③②に、たけのこと白菜キムチを入れて炒める。
- ④③に、白菜と小松菜を入れたら、ふたをして、蒸し焼き後、混ぜる。
- ⑤醤油と塩こしょうで味を調えたら完成。

アレンジ

- 白菜キムチの塩分によって、調味料の量を調整してください。
- キャベツやもやし、にんじんなど、家に残っている野菜やきのこなどを入れてもおいしいです。

豚肉は、夏バテ防止の強い味方！

豚肉に多く含まれる**ビタミンB1**は、ごはんやパン、いもなどの糖質から、エネルギーを作り出すために必要な栄養素で、足りなくなると、疲れやすくなり、夏バテにつながります。ビタミンB1は、にんにくやたまねぎ、にら、長葱などといっしょにとると、吸収がよくなり、さらに効果が高まります。ビタミンB1が豊富な豚肉と、発酵食品のキムチの組み合わせは、とてもよく、**元気をパワーアップ**してくれます。！

夏バテ退治



食欲のない日でも、栄養バランスを大切に！

☆ 感想紹介コーナー ☆

「さなぶり献立」6/2 (火)

- * 伝承行事の意味や昔からの習わし分かるのもとても勉強になるなと思いました。(天童中部小)
- * ふきと豚肉の炒め煮がごはんと一緒においしかったです。(山口小)



「むし歯予防デー献立」6/4 (木)

- * たくあん入りのおひたしはシャキシャキとした、食感が楽しめました。(天童北部小)
- * 根菜みそ汁は、ごぼうが入っていたり、野菜が入っていておいしかったです。(寺津小)



「体力アップ週間」6/8 (月) ~12 (金)

- * チリコンカンやゴマネーズサラダは、トマト味、マヨネーズ味の酸味が絶妙で、暑くなったこの季節にぴったりでした。(蔵増小)
- * 疲れた体にしみわたりました。ごちそうさまでした。(荒谷小)
- * さくらんぼが甘くてとてもおいしい。(寺津小)



日曜	献立名	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	1人分 (kcal)	備考
	★牛乳(200cc)は毎日つきます ☺…乳使用の献立 ☹…卵使用の献立	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		
13 月	【夏バテ予防週間】 ごはん キャベツとベーコンのスープ しいらレモンペッパー焼き ジャンバラヤごはんの具 冷凍パイン	ごはん オリーブゆ さとう	牛乳 ベーコン しいら とりにく ウインナー	キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし グリンピース トマト パイン レモン パプリカ	570 736	スプーン
14 火	【夏バテ予防週間】 ごはん 夏野菜みそスープ 梅肉ロールチキン つるむらさきのおかかあえ	ごはん パンこ あぶら	牛乳 ベーコン みそ とりにく ささかまぼこ かつおぶし	かぼちゃ たまねぎ にんにく なす とうもろこし えだまめ うめ つるむらさき キャベツ もやし にんじん	578 748	
15 水	【夏バテ予防週間】 ごはん ねぎワンタン ショウロンボウ ぶた 豚キムチ炒め	ごはん ワンタン パンこ ごまあぶら こむぎこ でんぷん さとう あぶら	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく	しいたけ チンゲンサイ ねぎ たまねぎ はくさいキムチ こまつな たけのこ はくさい	572 720	
16 木	【夏バテ予防週間】 ごはん 夏野菜カレー あじの香草フライ はるさめ さわやか春雨サラダ	ごはん あぶら はるさめ パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら カレールウ	牛乳 ぶたにく あじ	にんにく たまねぎ とうもろこし えだまめ かぼちゃ なす レモン きゅうり キャベツ にんじん トマト	681 857	スプーン
17 金	【夏バテ予防週間】 菜めし モロヘイヤスープ はるま 春巻き ひ 冷やしあえめん	ごはん でんぷん あぶら こむぎこ はるさめ さとう こめこめん ごまあぶら こめこ	牛乳 とうふ なんと ぶたにく たまご おさかなソーセージ	えのきたけ モロヘイヤ にんじん たまねぎ キャベツ ししいたけ きゅうり もやし メンマ ねぎ あおな	711 893	
21 火	ごはん わかめスープ 野菜ぎょうざ チンジャオロースー	ごはん こむぎこ あぶら でんぷん	牛乳 とうふ わかめ ぶたにく とりにく	もやし ブロッコリー ねぎ にら キャベツ ピーマン パプリカ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	559 698	
22 水	ごはん にらたま汁 いか竜田揚げ スタミナ丼	ごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 とうふ なんと たまご みそ いか ぶたにく あつあげ	にら ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ゴーヤ	620 826	
23 木	小コパル やさい 野菜スープ コーンコロッケ セルフカレーサンドの具	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら カレールウ	牛乳 ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ズッキーニ なす カラーピーマン トマト にんにく	657 850	スプーン