

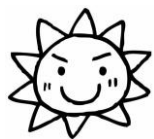


# 7月分給食もりつけ表



美杉小学校

| 月(げつ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 火(か)                                                                                           | 水(すい)                                                                                     | 木(もく)                                                                                        | 金(きん)                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><p>小中学生に大切な<b>炭水化物</b></p><p>脳のエネルギー源「糖質」が豊富</p><p>炭水化物は、ごはんやパン、めん類などの主食や、いも類に多く含まれており、糖質と食物繊維にわけられます。糖質はブドウ糖に分解されて全身のエネルギーとなり、脳にとって唯一のエネルギー源です。毎日の食事で、しっかりとりましょう。</p><p>ただし、とり過ぎが続くと、肥満の原因となります。</p></div> <p>©少年写真新聞社2026</p> |                                                                                                | <p>1</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらのなんぶやき</p> <p>キャベツとこまつなのうめふうみあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごもくめ</p> | <p>2</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ローストポテト</p> <p>かけ</p> <p>むぎごはん(ドライカレー)</p> <p>ドライカレー</p>           | <p>3</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>げんりょうわかめごはん</p> <p>しのだうどん</p>                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                | <p>今日のあえものは、梅干しを使ってあえました。梅干しには、殺菌作用があり、疲れをとるクエン酸などがふくまれているので、暑い夏にはぴったりの食材です。</p>          | <p>今日のドライカレーは、手作りで。にんにく、ひき肉を炒めてから玉ねぎを入れ、ケチャップやカレー粉などを入れて、とろみがでるまで煮込みました。</p>                 | <p>信田うどんの信田とは、油揚げを使ったうどんのことです。名古屋地方のしのだうどんは、白しょうゆを使ったうどんが主流です。</p>                                                     |
| <p>6</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごまずあえ</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>のせる</p> <p>いわしのかばやきどんぶり(むぎごはん)</p> <p>たなばためん</p>                                                                                                                                                                                                               | <p>7</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>えびとマカロニのグラタン</p> <p>ミネストローネ</p>                        | <p>8</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>やきししゃも(ひとり2び)</p> <p>こんぶのつくだに</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくじゃがのうまに</p> | <p>9</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>むぎごはん</p> <p>ワンダンスープ</p>                          | <p>10</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかのあげに</p> <p>ひじきのいりに</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぼんじる</p>                                          |
| <p>今日は、七夕の行事食です。七夕には、そうめんを食べて健康を願う風習があります。給食の七夕麺は、冷麦を天の川に、オクラを星に見立てています。</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>ミネストローネは、イタリアの料理で、具だくさんの野菜スープ、という意味です。イタリアでは、使う野菜や具材は季節や地方でさまざまです。今日の給食には、白いんげん豆を入れました。</p> | <p>昆布は、日本人が昔から食べてきた海藻のなかまで、おなかの調子をよくする食物せんいやミネラルなどが多く含まれています。今日は、昆布を佃煮にしました。</p>          | <p>チンジャオロースーは、中国料理で炒め物です。「チンジャオ」は、ピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切り、という意味です。</p>                          | <p>ぼんじるは三重県の郷土料理です。大豆や旬の野菜をたくさん使った汁物で、お盆の時に食べられています。ぼんじるのみそは、地元的美杉みそを使用しました。</p>                                       |
| <p>13</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーグルト</p> <p>キムタクチャーハン</p> <p>とうふのスープ</p>                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>14</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>ロールパン</p> <p>じゃがいものポタージュ</p> <p>さけのパンこやき</p>        | <p>15</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ユールスロー</p> <p>なつやさいのカーレーライス(むぎごはん)</p> <p>なつやさいのカーレーソース</p>    | <p>16</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>たちのからあげ</p> <p>キャベツときゅうりのしそあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みすぎみそのみそしる</p>  | <p>熱中症に注意！</p> <p>水が麦茶で水分補給！</p>  |
| <p>今日のキムタクチャーハンは、長野県塩尻市の「キムタクごはん」がもとになっています。キムタクの「キム」は、キムチ、「タク」はたくあんのことです。</p>                                                                                                                                                                                                                                        | <p>今日は、鮭に下味をしてパン粉とオリーブ油を混ぜたものをのせて焼きました。鮭には体を作るたんぱく質が多く含まれています。旬のとうもろこしを食べて、暑い夏を乗り切りましょう。</p>   | <p>今日のカレーには、トマトやかぼちゃなど、夏が旬の野菜が入っています。夏野菜は、汗をかいたときに不足しがちな水分やミネラルをとることが出来ます。</p>            | <p>きゅうりには、体を冷やすカリウムや水分が多く含まれています。汗をかいたら、夏野菜をしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。今日は、きゅうりをさっぱりとしそあえにしました。</p> |                                                                                                                        |



## 夏野菜を食べましょう

### トマト



真っ赤な色には栄養がいっぱい！かぜの予防に役立つビタミンCやカロテンなどを多く含んでいる野菜です。

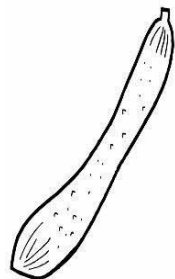


### ピーマン

ピーマンには、ビタミンCがたくさん含まれています。緑のピーマンが完熟すると、赤いピーマンになります。赤になると、甘みや栄養が増えるのが特徴で、なんとビタミン類は2倍以上にもなります。

### きゅうり

シャキシャキした歯ごたえと表面にある細かいいぼが特徴です。水分が90%以上と多く、この水分が体を中から冷やしてくれます。



### なす

なすの色である「アントシアニン」には、病気を防ぐものが入っています。なすは、水分も多く、体の疲れをとる成分もあります。



夏野菜には、ビタミン類が多く含まれ、食べると体の疲れをとります。給食でも、夏野菜が登場します！