



# 7月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅしょく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			529 1.8	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりにくのこうみやき		とりにく	しょうが にんにく		
			こまつなソテー	こめあぶら		たけのこ キャベツ こまつな		
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ		
2	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			577 2.3	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なまあげのごもくに	こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ほしいたけ にんじん コーン はねぎ		
			みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ こまつな		
			かこうごさかな	ごま さとう	かたくちいわし			
3	水		こくとういりパン	こむぎこ さとう	だっしふんにゅう		561 2.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			じゃがいもとウインナーのトマトに	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん トマトソース グリーンピース		
			こんにやくサラダ	こんにやく ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん		
4	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			587 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かぼちゃのそぼろに	こめあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ かぼちゃ グリンピース		
			みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん しめじ こまつな		
			れいどうみかん		みかん			
✪ たなばたこんだて ✪								
5	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			546 2.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			げんきどん	こめあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな		
			たなばたじる		かまぼこ	にんじん えのきたけ オクラ		
			たなばたゼリー	さとう みずあめ	かんてん	みかんかじゅう レモンかじゅう ぶどうかじゅう		
8	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			535 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぶたにくのしょうがやき	さとう こめあぶら	ぶたにく	しょうが ももかんづめ たまねぎ にんじん きいろピーマン		
			えだまめ			えだまめ		
			みそしる		あぶらあげ みそ とうふ	とうがん えのきたけ はねぎ		
9	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			586 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ししゃものたつたあげ	こむぎこ かたくりこ さとう	ししゃも			
			ひじきのいために	こめあぶら さとう	ひじき あぶらあげ だいず	にんじん いんげん		
			かきたまみそしる		とうふ みそ たまご わかめ	たまねぎ しめじ はねぎ		
10	水		✪ みしまばれいしよの日 ✪ 今日のじゃがいもは、JAふじ伊豆 三島函南地区本部さんからプレゼントしていただきます!					596 2.2
			ソフトめん	こむぎこ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ミートソース	こむぎこ バター	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ		
			ジャーマンポテト	こめあぶら さとう	ベーコン こなチーズ	たまねぎ えだまめ		

### <じゃがいも(三島ばれいしよ)>

7月10日の「ジャーマンポテト」に使用する『三島ばれいしよ』は、JAふじ伊豆 三島函南地区本部さんから無償でいただきます。  
三島ばれいしよは、傷がつかないように手で掘って収穫され、ホウキやはたきて丁寧に土を落とすなど、手間暇をかけて育てられています。  
1ヶ月ほどしか出回らず、東京などでも高く評価されている名産品です。



11日から18日は、裏面をみてください。  
※献立は変更になることがあります。



ひ	ようび	しゅしよく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし ととの</small>	
11	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			568 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボー豆腐	こめあぶら かたくりこ さとう マーボードウフのもと	ぶたにく だいず みそ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
			ちゅうかコーンスープ	こめあぶら かたくりこ	たまご	ほしいたけ たけのこ ねぶかねぎ たまねぎ コーン えのきたけ はねぎ	
			レモンゼリー	さとう みずあめ		レモンかじゅう	
12	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			600 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			サーモンフライ	パンこ こむぎこ こめあぶら	さけ		
			きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	さつまあげ あぶらあげ	ほしだいこん ほしいたけ にんじん いんげん	
			ぐだくさんみそしる	こんにやく じゃがいも	とうふ みそ	ごぼう たまねぎ こまつな	
<p>☆ オリンピックこんだて ☆ 7月26日から8月11日までパリオリンピックが開催されます。フランスを中心とした海外の料理にちなんで献立です。</p>							
16	火		ツナピラフ	こめ むぎ バター	まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ	532 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくだんご(ラトウイユソース)	豚脂(とんし) さとう しよくぶつあぶら	とりにく ぶたにく だいず かたくりこ	たまねぎ にんにく しょうが トマト なす ズッキーニ あかピーマン きいろピーマン	
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう		キャベツ にんじん コーン	
			ラビオリスープ	こむぎこ パンこ しよくぶつあぶら かたくりこ	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー パセリ	
17	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			578 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	
			ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
			けんちんじる	こんにやく じゃがいも かたくりこ	とりにく とうふ	だいこん にんじん はねぎ	
18	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			594 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なつやさいカレー	こめあぶら じゃがいも カレールー	ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ にんじん かぼちゃ トマト えだまめ	
			グリーンサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ きゅうり	
			とうにゅうアイス	みずあめ さとう しよくぶつあぶら	とうにゅう		

今月の給食は13回の予定です

### パリオリンピックについて

- 7月26日(競技は24日)から8月11日まで、フランスのパリを中心にオリンピックが開催されます。
- パリでオリンピックが開催されるのは3回目、今回は、32競技・329種目が実施されるそうです。
- 給食ではオリンピックにちなんで、フランスを中心とした海外の料理をもとにしたメニューを考えました。
- ラトウイユは、ズッキーニや玉ねぎ、ピーマンなどの野菜をトマトや香草と一緒に炒め煮にしたフランスの料理です。
- フランスの人はサラダが好きで、いろいろな種類の野菜やドレッシングを使ったサラダが数多くあるそうです。
- ピラフはトルコ発祥、ラビオリはお隣のイタリア発祥です。フランスでも様々な食材を使って作られています。



### 夏の生活

こんなことに気をつけましょう

- 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。  
おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。
- 朝ご飯をしっかりと食べる。  
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。
- 夏野菜をたっぷり食べる。  
太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミン類がいっぱいです。
- 冷房に気をつける。  
冷房の中にとると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたり風邪をひきやすくなります。
- 食中毒に気をつける。  
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

### 七夕の行事食・そうめん

7月7日は織り姫と彦星の話が有名です。そうめんは、天の川や織り糸にも見立てられますが、中国の「索餅」(さくべい)という小麦粉料理がルーツだともいわれています。「索」には縄をなうという意味があり、縄のように編んだ小麦粉のお菓子のようなのだと考えられています。「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代から日本にも伝えられました。やがて、索餅はそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったといわれています。

給食では「七夕汁」を出しますが、そうめんのかわりに細長いかまぼこえのきたけを使います。