



# 7がつ よていこんだて



2020年 7月

お台場学園

日曜日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	タンパク (g)	ひとこと
1水	ツナマヨトースト クリームシチュー	○	牛乳, ツナ, 鶏肉, チーズ	食パン, マヨネーズ(卵なし), 油, じゃが芋, バター, 薄力粉	玉ねぎ, 人参, しょうが, ほんしめじ, 小松菜	こしょう, 鶏がら, 塩	627	28.0	ぎゅうにゅうにはほねをつよくするカルシウムがほうふにふくまれます。のこさずのみましょう。
2木	ビビンバごはん ダブルたまごスープ	○	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, うずら卵, 鶏卵	米, 麦, 油, 三温糖, 白ごま, でん粉, ごま油	にんにく, もやし, 小松菜, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが	醤油, みりん, トウバンジャン, 鶏がら, 塩, こしょう	574	22.9	ビビンバごはんは、ビビンバのぐまぜこんだごはんです。やさいもたくさんはいています。
3金	ペンネアラビアータ かぼちゃのポタージュ	○	牛乳, 鶏肉, チーズ, ベーコン, 生クリーム	ペンネ, オリーブ油, 三温糖, 油, じゃが芋, バター	にんにく, 玉ねぎ, トマト, 赤ピーマン, トマト缶, しょうが, かぼちゃ, 人参, パセリ	鷹の爪, トマトケチャップ, 塩, こしょう, オレガノ, パプリカ, 鶏がら	623	23.2	かぼちゃのしゅんはなつです。なつにとれたものをふゆまでおいておくと、あまみがまします。
6月	こうやそばろどん ごまざあえ	○	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐	米, 油, 三温糖, 白ごま, 上白糖	人参, 玉ねぎ, しょうが, さやいんげん, もやし, 小松菜, キャベツ	酒, みりん, 醤油, 米酢	583	24.0	こうやどうふは、とうふをおらせ、かんそうさせてつくります。カルシウムやたんぱくしつがほうふです。
7火	ちらしずし そうめんじる たなばたゼリー	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, 豆腐, かまぼこ, 削り節, 寒天	米, 上白糖, 油, そうめん(梅, ゆず, よもぎ), ブルーハーブエキスシロップ	人参, 干しいたけ, かんぴょう, れんこん, サヤエンドウ, 長ねぎ, えのき, オクラ, みかん缶, ナタデココ	だし昆布, 酒, 米酢, 塩, 醤油, みりん	577	22.3	きょうはごせつくのひとつ、たなばたです。ながれぼしにみたてたそうめんをたべます。
8水	ゆかりごはん ししゃものカレーあげ ごもくきんぴら	○	牛乳, ししゃも	米, 薄力粉, 油, こんにゃく, じゃが芋, 三温糖	ゆかり粉, ごぼう, 人参, 大根	酒, カレー粉, みりん, 醤油, 一味唐辛子	596	19.1	ししゃもはあたまからしっぽまで、まるごとたべるさかなです。ほねもたべることができまます。
9木	キムチチャーハン モロヘイヤのちゅうかスープ ココアマーラーカオ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 豆腐, 牛乳	米, ごま油, 白ごま, 油, 薄力粉, 三温糖	キムチ, 長ねぎ, なら, しょうが, 玉ねぎ, もやし, 人参, モロヘイヤ	塩, こしょう, 醤油, 鶏がら, ベーキングパウダー, ココア	706	25.0	モロヘイヤはなつがしゅんのやさいです。エジプトではやさいのおうさまといわれるほど、えいようまんてんです。
10金	ごはん あぶらふのにくじゃが なめこのみそしる	○	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 豆腐, みそ	米, 油, じゃが芋, こんにゃく, 三温糖, 油ふ	人参, 玉ねぎ, 干しいたけ, なめこ, もやし, 小松菜, 長ねぎ	酒, 醤油, だし削り節	611	21.5	あぶらふは「みやぎけん」のとくさんひんです。おふをあぶらであげてつくりまます。
13月	なすぶたどん じゃがもちじる	○	牛乳, 豚肉, 生揚げ, 削り節	米, 麦, 油, こんにゃく, 三温糖, でん粉, じゃが芋	しょうが, なす, えのき, 玉ねぎ, ごぼう, 人参, 大根, もやし, 長ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	666	26.1	なすのしゅんはなつです。からだのねつをそとへだし、からだまひやすはたらきがあります。
14火	コーンバターピラフ フェイジョアード ボンデケージョ	○	牛乳, 鶏肉, ウィンナー, いんげん豆, チーズ	米, 油, バター, じゃが芋, でん粉, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, とうもろこし, セロリ, キャベツ	塩, こしょう, 醤油, 鶏がら, ベイリーフ	602	19.2	フェイジョアードとボンデケージョは「ブラジル」のりょうりてす。ボンデケージョはチーズパンです。
15水	さけわかめごはん ぎせいどうふ やさのレモンじょうゆあえ	○	牛乳, さけ, わかめごはんの素, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵	米, 油, 三温糖, 上白糖	人参, 長ねぎ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜, レモン果汁	酒, 塩, 醤油	580	27.6	ぎせいどうふは、とうふにたまご、やさいをいれてやいたりょうりてす。たんぱくしつがほうふです。
16木	きなこあげばん ツナサラダ ポトフ	○	牛乳, きな粉, ツナ, 鶏肉	コッペパン, 油, 上白糖, じゃが芋	キャベツ, きゅうり, 人参, もやし, 玉ねぎ, ズッキーニ, しょうが	塩, 醤油, 米酢, こしょう, ベイリーフ, 鶏がら	603	24.0	ポトフにはなつやさい「ズッキーニ」がはいています。きゅうりにていますが、かぼちゃのなかまです。
17金	うなぎのまぜごはん キャベツときゅうりのうめあえ けんちんじる	○	牛乳, うなぎ, のり, 削り節, 生揚げ	米, 油, 三温糖, じゃが芋	ごぼう, 人参, しそ, キャベツ, きゅうり, ゆかり粉, 梅干し, 大根, 長ねぎ	酒, みりん, 醤油, 塩	602	24.5	7がつ21には「どのようなしゅん」です。うのつくたべものまたと、なつパテしないといわれています。
20月	ごはん さかなのすぶたふう ちゅうかスープ	○	牛乳, かつお, 鶏肉	米, でん粉, 油, じゃが芋, 上白糖, ごま油	しょうが, 人参, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, ビーマン, えのき, キャベツ, 小松菜	醤油, 酒, 米酢, トマトケチャップ, 鶏がら, 塩, こしょう	616	16.0	ぶたにくやおすは、からだのつかれをとるこうかがあります。あつさにまけず、げんきにすごしまししょう。
21火	ごはん さけとやさのみそマヨやき ひじきのもの	○	牛乳, さけ, みそ, ひじき, 油揚げ, 大豆	米, マヨネーズ(卵なし), 油, こんにゃく, 上白糖	玉ねぎ, キャベツ, もやし, 人参	酒, こしょう, からし, 酒, みりん, 醤油, だし削り節	609	27.2	ひじきはかいそうてす。おなかのちようしをとのえるしよくもつせんいがほうふてす。
22水	ジャージャーめん ベジツプス	○	牛乳, 豚肉, 大豆	中華麺, 油, 上白糖, ごま油, でん粉, じゃが芋	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, たけのこ, 人参, 干しいたけ, ゴーヤ, かぼちゃ	テンメンジャン, 酒, 醤油, トウバンジャン, 塩	698	25.5	ベジツプスには、ゴーヤがはいています。にがみがとくちようて、おきなわてよくそだてられます。
27月	えだまめごはん いかといものかりんあげ いそあえ	○	牛乳, いか, のり	米, でん粉, 油, じゃが芋, 上白糖	枝豆, しょうが, 小松菜, キャベツ, もやし, 人参	だし昆布, 酒, 塩, 醤油, みりん	621	23.0	えだまめのしゅんはなつてす。えだまめがせいちようすと、だいにになります。
28火	チンジャオロースどん とうがんとワンタンのスープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, 麦, 油, 上白糖, ごま油, ワンタンの皮, 白ごま	にんにく, しょうが, ビーマン, 赤ピーマン, たけのこ, 人参, エリンギ, 玉ねぎ, 冬瓜, 小松菜	酒, 醤油, オイスターソース, 鶏がら, 塩, こしょう	573	22.7	とうがんは「冬瓜」とかきますが、なつがしゅんのやさいです。ふゆまでつことからなづけられました。
29水	めかぶのまぜごはん さばのねぎみそやき ごまあえ	○	牛乳, めかぶ, 油揚げ, ツナ, さば, みそ	米, 上白糖, 三温糖, 油, 白ごま, ごま油, 白ごま	人参, 干しいたけ, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, もやし, きゅうり	塩, みりん, 醤油, 米酢	681	27.3	めかぶはわかめのねもとにあたるぶぶんです。おなかのちようしをとのえるしよくもつせんいがほうふてす。
30木	なつやさいかレー オニオンドレッシングサラダ	ジョア	ジョア, 豚肉, チーズ	米, 麦, 油, バター, 薄力粉, はちみつ, 三温糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, かぼちゃ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ビーマン, なす, キャベツ, きゅうり, 大根	カレー粉, 塩, こしょう, ウスターソース, 醤油, トマトピューレ, ガラムマサラ, 鶏がら, 米酢, からし	582	17.7	カレーにはなつやさいがたくさんはいています。しゅんのためものをたべ、げんきななつすごしてください。
							750	22.5	

たなばた  
七夕

3日  
調理  
官  
校

7日  
調理  
官  
校

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

※7月も配膳が簡単な献立となっています。



分散登校が始まり、1か月が経ちました。この1か月、給食では席を向かい合わせにして食べない、食事中は静かに食べる、配膳は主に大人が手袋を着用して行う等、新型コロナウイルス予防の観点から様々な対応をしています。また、PTAの方々にご協力いただき、給食後にランチルームの机と椅子の消毒を行っています。7月からは通常登校となります。子供たちが安心して登校できるよう、給食も万全な環境を整えていきたいと思っております。

### 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### 夏野菜ドライカレー

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続く、食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因となります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごす工夫が必要です。

**朝ごはんは必ず食べましょう。**

●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。朝ごはんを抜くと、集中力がなくなりやすくなります。

**夏野菜をしっかり食べましょう。**

●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。  
●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

**こまめに水分をとみましょう。**

●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。  
●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

**冷たい物は、ほどほどにしましょう。**

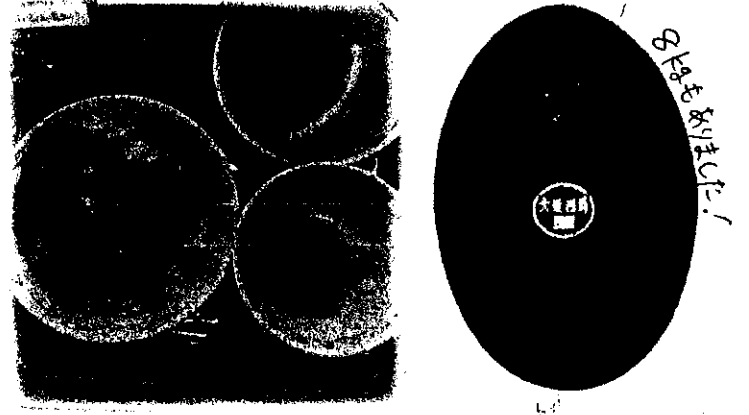
●アイスや清涼飲料水など、冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。  
●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

- ＜材料＞(4人分)
- ・ごはん(4人分)
  - ・サラダ油(適量)
  - ・しょうが(少々)
  - ・にんにく(少々)
  - ・豚ひき肉(300g)
  - ・玉ねぎ(2個)
  - ・ピーマン(1/2個)
  - ・なす(2本)
  - ・赤パプリカ(1/2個)
  - ・トマト(1個)
  - ・カレー粉(大さじ3)
  - ・水(80g)
  - ・コンソメ(1個)
  - ・ウスターソース(大さじ2)
  - ・ケチャップ(大さじ2)
  - ・塩こしょう(少々)
- ＜作り方＞

- ① にんにく・しょうが・玉ねぎはみじん切り、他の野菜は角切りにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにく・しょうがを炒める。ひき肉・玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたらトマト以外の野菜を加える。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、トマトとカレー粉、調味料を加えて味を整える。
- ⑤ 水気がなくなるまで煮詰めたら完成。

## 大栄西瓜

今年も鳥取県北栄町から「大栄西瓜」が届きました。北栄町にも由良台場という地域があることから、春に北栄町の中学生が本校に来校し、9年生の生徒と交流を行う予定でしたが、新型コロナウイルスの関係で延期となりました。送っていただいたスイカは6月23日の給食で、中学生と小学校6年生に提供しました。スイカは1玉8kgもある大きいもので、子供たちからは「甘くておいしい」という声があがりました。友達と話しながらかんぱることができず、寂しい給食が続いていましたが、おいしいスイカをいただき、いつもより楽しい時間を過ごすことができました。そして、心も元氣になりました。北栄町の皆さん、ありがとうございました。



## 7/7 七夕

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、裁縫の上達を願う行事、日本の秋の豊作を願う行事がもととなり、現在のような祭りが行われるようになりました。七夕には笑の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、無病息災を願う行事が行われてきました。

1/1	3/3	5/5	7/7	9/9
<b>人日の節句</b> (七草の節句) 七草がゆ	<b>上巳の節句</b> (禊の節句) ちらしずし ハマグリのお汁	<b>端午の節句</b> (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	<b>七夕の節句</b> (笹の節句) そうめん	<b>重陽の節句</b> (菊の節句) 菊花酒 菊料理

## 7/21 土用の丑の日

「土用」とは？  
季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間(または19日間)のことをいいます。

「丑の日」とは？  
日本では、一般的に1年ごとに十二支(干支)が当てられていますが、日にちにも十二支(子丑寅卯...)が当てはめられています。12日間に1回、丑の日があります。つまり、「土用の丑の日」は土用の期間に巡ってくる丑の日を示します。

なぜ、うなぎを食べるの？  
夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に“う”のつく食べ物を食べると夏バテしない」という言い伝えをもとに、宣伝したのがきっかけで広まったとされます。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。