



7月分 給食こんだて





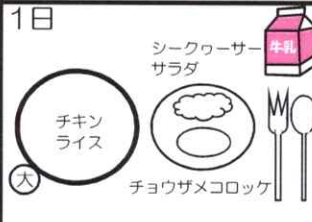
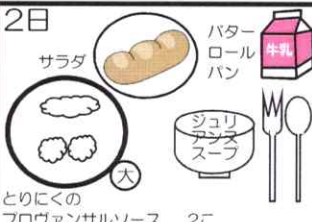
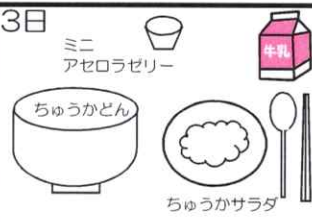
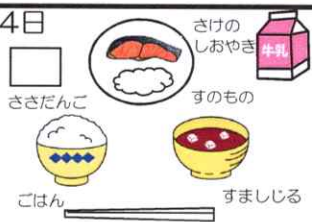




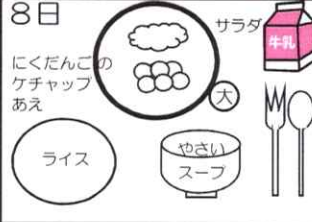
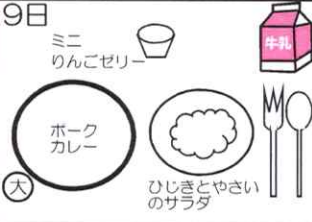










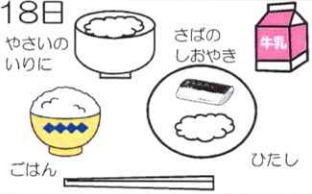
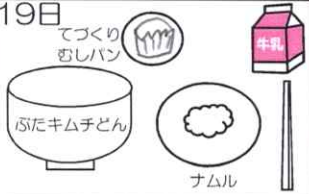


にいま〜るHP



にいま〜る紹介動画

令和6年

新見市学校給食センター にいま〜る

月	火	水	木	金
<p>☆☆ チョウザメ ☆☆☆</p> <p>★チョウザメはサメではなく、古代魚の一種です。ウロコが「蝶」の形で、見た目がサメに似ていることから、この名前がついています。約3億年前から存在していて、「生きた化石」と呼ばれています。</p> <p>★新見市のMSファームで、チョウザメの卵の「キャビア」を採るために、自然豊かな環境をいかして大事に飼育されています。</p> 		<p>☆☆☆ 行事食「七夕」 ☆☆☆</p> <p>★七夕には、願いごとを書いた五色の短冊を笹にかざり、畑でとれた季節の野菜をお供えして、収穫を祝っていました。</p> <p>★昔、七夕発祥の地、中国では「策餅」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えして無病息災を願っていました。</p> <p>それが日本に伝わり、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。また、織り姫の「はた織りの糸」や天の川に見立てたという説もあります。</p>  <p>★給食は4日が七夕献立です。</p>		
<p>1日</p> 	<p>2日</p> 	<p>3日</p> 	<p>4日</p> 	<p>5日</p> 
<p>地産地消「にいまの日」</p> <p>今日は新見市産の米、新見市で飼育されているチョウザメの身が入ったコロッケを使います。</p> 	<p>オリ・パラ給食「フランスの料理」</p> <p>いよいよ今月の26日から8月11日まで、フランスでオリンピックが開催されます。そこで、今日はフランスの料理を紹介します。</p>	<p>食べ物の役割「緑の食品」</p> <p>緑の食品の野菜は、体の調子を整えます。野菜を使った料理を1食で2皿くらい、食べるようにしましょう。</p> 	<p>行事食「七夕」</p> <p>今日は七夕の行事食です。すまし汁には星型をした野菜のオクラや、せだんごを使います。</p> 	<p>バランスのよい食事のとり方</p> <p>主食がめん類の場合にも、主菜〈肉、魚、卵料理など〉と副菜〈野菜料理〉をそろえると食事のバランスがよくなります。</p>
<p>8日</p> 	<p>9日</p> 	<p>10日</p> 	<p>11日</p> 	<p>12日</p> 
<p>食事のマナー</p> <p>良い姿勢で食事をする、食べやすく、見た目も美しくなります。背筋を伸ばして食べましょう。</p> 	<p>食べ物の役割「黄の食品」</p> <p>今日の給食の黄の食品は、ごはん、じゃがいも、油、米粉のルウです。エネルギーのもとになります。</p> 	<p>歯と口の健康</p> <p>丈夫な歯をつくるために、牛乳、乳製品、海そう、小松菜などカルシウムが多い食品を食事に取り入れましょう。</p> 	<p>朝食の役割</p> <p>暑い夏を元気に過ごすためには、1日3食、規則正しく食べることが大切です。朝食をしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。</p>	<p>食べ物の役割「赤の食品」</p> <p>今日の給食の赤の食品は、豚肉、牛乳、油揚げ、わかめ、かまぼこです。体をつくるもとになります。</p> 
<p>☆ 哲西の米粉パン ☆</p> <p>それぞれの学校で、年2回給食に出ます。</p> <p><1回目> 7月2日: 南中・南小 かみいらしょう 上市小・西方小</p> 	<p>16日</p> 	<p>17日</p> 	<p>18日</p> 	<p>19日</p> 
<p>☆ オリ・パラ給食・フランス ☆</p> <p>★ 鶏肉のフロヴァンサルソース ★</p> <p>フロヴァンサルとは、フランスのプロヴァンスの意味で、にんにくやトマト、オリーブオイルを使った料理が多いです。給食では、チキンソテーに、にんにくやトマト缶を使って作ったソースをかけます。</p> <p>★ ジュリアンヌスープ ★</p> <p>ジュリアンヌとは、フランス料理で野菜のせん切りという意味です。せん切りにした野菜を使ったスープです。</p>	<p>全国味めぐり「宮崎県」</p> <p>チキン南蛮は宮崎県延岡市が発祥の料理です。昭和30年代に、鶏のから揚げ甘酢づけに卵卵ソースをかけ、サラダを添えたのがはじまりです。</p>			
<p>☆ こまめに水分をとろう! ☆</p> <p>水分を上手にとり、熱中症に気をつけましょう</p>  				
<p>のどがかわく前に飲もう!</p> <p>のどが、かわいたと感じたときは、すでに体の水分は不足気味だよ。こまめに水分をとろうね。</p>		<p>一度にたくさん飲むのはやめよう!</p> <p>一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因になるよ。コップ1ばいほどを、ひとすつゆっくり飲もうね。</p>		<p>みずや麦茶で水分をとろう!</p> <p>ジュースや炭酸飲料などは、飲みすぎると、さとう(糖分)のとりすぎになることがあるので、気をつけてね。</p>



7月分給食献立予定表



令和6年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う		
				あか	みどり	きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
1 (月)	チキンライス 牛乳 チョウザメコロッケ シークワサーサラダ	637 21.4	741 24.3	とりにく ぎゅうにゅう チョウザメ	トマト たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし にんじん グリンピース きゅうり シークワサー	こめ むぎ コロッケ あぶら さとう
2 (火)	バターロールまたは米粉セサミパン 牛乳 鶏肉のポトフ サラダ シュリアンヌ	637 25.6	837 28.5	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ トマト だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん	パン さとう でんぷん ドレッシング オリーブオイル
3 (水)	中華丼 牛乳 中華サラダ ミニアセロラゼリー	665 19.7	802 22.9	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ だいこん にんじん さやいんげん しょうが にんにく ブロッコリー	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん ドレッシング ゼリー
4 (木)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 酢の物 すまし汁 笹だんご	640 27.5	750 31.7	ぎゅうにゅう さけ うおそうめん(ねりせいひん)	キャベツ こまつな にんじん オクラ たまねぎ	こめ むぎ さとう だんご
5 (金)	みそラーメン 牛乳 しゅうまい 中華あえ	630 27.4	774 33.1	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう しゅうまい	たまねぎ もやし ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう
8 (月)	ライス 牛乳 肉だんごのチャップ あえ サラダ 野菜スープ	695 24.2	843 28.7	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ ほうれんそう にんじん さやいんげん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ドレッシング
9 (火)	ポークカレー 牛乳 ひじきと野菜のサラダ ミニりんごゼリー	647 23.4	779 27.7	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ(こめこ) ゼリー ドレッシング
10 (水)	ひじきごはん 牛乳 鯖のから揚げ ひたし 冷凍みかん	648 28.6	764 33.5	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう さわら ひじき	グリンピース にんじん ごぼう もやし キャベツ こまつな みかん	こめ むぎ あぶら でんぷん
11 (木)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ごま酢あえ かき玉汁	648 28.3	769 32.6	ぎゅうにゅう とりにく たまご	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ げんまい ごま さとう でんぷん
12 (金)	わかめうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 ぶどうゼリー	659 17.3	830 20.1	かまぼこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	うどん あぶら ゼリー
16 (火)	ごはん 牛乳 牛肉と野菜のタレ炒め きゅうりのごまサラダ	646 24.2	782 28.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ごぼう さやいんげん きゅうり とうもろこし アスパラガス	こめ むぎ あぶら ごま ドレッシング
17 (水)	ごはん 牛乳 チキン南蛮 タルトソース きゅうりのおかかあえ すまし汁	701 26.9	845 32.8	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう タルトソース
18 (木)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひたし 野菜の炒り煮	656 18.8	804 22.3	ぎゅうにゅう さば とりにく	だいこん ブロッコリー にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも
19 (金)	豚キムチ丼 牛乳 ナムル 手作り蒸しパン	655 28.9	793 34.9	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん たまねぎ キャベツ たら ほうれんそう レーズン	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま こめこミックス

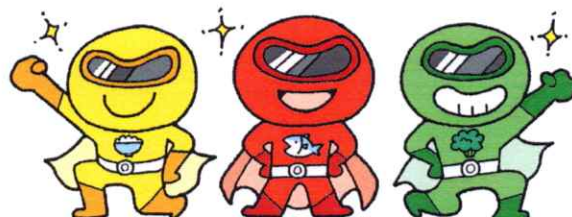
☆食べ物には、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。



し っ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめん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。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



ちょい足しで野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜を、カップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。