



# 7月こんだてよていひょう

☆暑さに負けない食事をしよう  
☆水分補給について考えよう

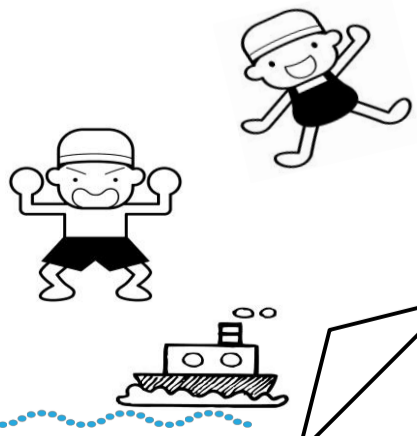


口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

| 日・曜<br>エネルギー<br>(kcal)<br>小学校<br>中学校 | こんだて名 |  | おもな材料とはたらきによる分類                  |       |            |       |               |    | 調味料   | ひとくちメモ   |
|--------------------------------------|-------|--|----------------------------------|-------|------------|-------|---------------|----|---|--|
|                                      | 主食    | 主菜・副菜・汁物<br>(デザート)                           | 主に体をつくる                          |       | 主に体の調子を整える |       | 主にエネルギーのもとになる |    |   |  |
|                                      |       |  | たんぱく質                            | カルシウム | ビタミンA      | ビタミンC | 炭水化物          | 脂質 |   |  |
| 18(火)<br>673<br>834                  | むすびパン | ハンバーグのオニオンソースがけ<br>じゃがいものごま和え<br>パンプキンポタージュ  | とり肉 ぶた肉<br>まぐろフレーク<br>とりに肉 とうにゅう |       |            |       |               |    | しょうゆ みりん<br>さけ コンソメ<br>しょうゆ しお<br>バター   | <b>かぼちゃ</b><br>かぼちゃは、冬に食べるイメージがありますが、実ができるのは夏です。かたい皮に覆われ、夏に収穫して冬までとっておくことができます。                              |
| 19(水)<br>654<br>851                  | ごはん   | あじの香味焼き<br>筑前煮<br>キムチ豚汁                      | あじ<br>とりに肉<br>ぶた肉 とうふ みそ         |       |            |       |               |    | しょうゆ みりん<br>さけ みりん<br>しょうゆ 中華だし<br>かつおだし<br>しょうゆ さけ   | <b>あじ</b><br>あじのからだを観察すると、尾びれの近くにかたくとがったウロコの列があります。これを「セイゴ」と呼び、あじの仲間だけに大きな特徴です。                              |
| 20(木)<br>605<br>763                  | ごはん   | 豚肉のみそ焼き<br>ごま和え<br>きのこ豆腐のスープ                 | ぶた肉 みそ<br>油あげ<br>とうふ             |       |            |       |               |    | しょうゆ みりん<br>さけ<br>しょうゆ<br>しょうゆ こしょう<br>中華だし   | <b>豚肉</b><br>豚の肉と比べて、豚肉に特別多く含まれるものに、ビタミンB <sub>1</sub> があります。ビタミンB <sub>1</sub> はブドウ糖が人の体内でエネルギーになるときに使われます。 |
| 21(金)<br>627<br>794                  | ごはん   | ピーマンの肉詰めトマトソースがけ<br>かわりきんぴら<br>香り野菜のみそ汁      | とりに肉 ぶた肉<br>さつまあげ<br>油あげ みそ      |       |            |       |               |    | トマトケチャップ<br>ソース しお こしょう<br>しょうゆ みりん<br>しょうゆ<br>かつお・煮干し  | <b>旬の食材 ピーマン</b><br>ピーマンはビタミンCがたっぷりで、同じ重さのいちごよりも、ビタミンCが多いです。また、カロテンも多く蓄えています。                                |
| 24(月)<br>613<br>774                  | ごはん   | いわしのかば焼き<br>梅和え<br>なすとわかめのみそ汁                | いわし<br>ハム かつおぶし<br>こおりとうふ みそ わかめ |       |            |       |               |    | しょうゆ みりん<br>さけ<br>す<br>かつお・煮干し  | <b>旬の食材 なす</b><br>暑いインドで生まれた「なす」は奈良時代に日本に伝わったと言われていいます。実のほとんどが水分で、とてもヘルシーな野菜です。                              |
| 25(火)<br>603<br>719                  | コッペパン | 鶏肉のバーベキューソースがけ<br>野菜のマリネ<br>トマトスープスパ<br>くだもの | とりに肉<br>ウインナー                    |       |            |       |               |    | しょうゆ さけ<br>トマトケチャップ<br>ソース こしょう<br>しょうゆ<br>オリーブ油 しお こしょう す<br>トマトケチャップ<br>トマトソース<br>コンソメ<br>しお こしょう | <b>1学期最終日です!</b><br>いよいよ夏休みですね! 夏休み中も、早ね、早起き、朝ごはんを心掛けて、元気に過ごしましょう! 夏休み明け、皆さんに会えるのを楽しみにしています。楽しい夏休みになりますように!  |

## 給食なしの日・給食最終日

- 【永井小…給食終了】
- 【花泉中…給食終了】
- 【涌津小…21(金)、24(月)  
★給食最終日：25(火)】
- 【一関中…★給食最終日：25(火)】
- 【油島小…18(火)、19(水)  
★給食最終日：20(木)】
- 【桜町中…★給食最終日：19(水)】
- 【花泉小…★給食最終日：18(火)】
- 【老松小…★給食最終日：19(水)】
- 【金沢小…★給食最終日：21(金)】
- 【黄海小…★給食最終日：19(水)】



## もりもり! パクパク! 7月号

|       |        |        |        |      |
|-------|--------|--------|--------|------|
|       |        |        |        |      |
| しゅんぎく | オクラ    | たけのこ   | ほうれんそう | しいたけ |
|       |        |        |        |      |
| えだまめ  | しょうが   | さやいんげん | モロヘイヤ  | ししとう |
|       |        |        |        |      |
| さつまいも | とうもろこし | キャベツ   | ブロッコリー | れんこん |
|       |        |        |        |      |
| みすな   | みょうが   | こまつな   | きゅうり   | なす   |
|       |        |        |        |      |
| もやし   | しそ     | はくさい   | にんじん   | だいこん |
|       |        |        |        |      |
| かぶ    | ピーマン   | ねぎ     | かぼちゃ   | トマト  |

ヒント:夏の「Oいよう」の光をたっぷり浴びた夏野菜を食べよう!

## みどりクイズ

左の表の中で、夏が旬の野菜に色をぬって みよう。どんなひらがなができたかな?  
「旬」というのは、一年の中で一番おいしくて栄養のある時期のことをいうんだよ。



★答えは裏の給食だよりを見てね!