

日 曜	献立名			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	エネルギーたんぱく質カルシウム塩分	行事 半夏生			
	主食	牛乳	副食								
3月	たこめし	牛乳	肉じゃが ごま和え 冷凍みかん	油揚げ・まだこ・豚肉	牛乳	米・砂糖・白濁・じゃがいも	油・白ごま・ごまペースト	人参・さやえんどう・ほうれん草	ごぼう・干しいたけ・玉ねぎ・キャベツ・みかん	749kcal 30.6g 41.5mg 3.5g	行事 半夏生 タコにはタウリンというアミノ酸が豊富に含まれています。よくかんで食べましょう。
4火	ごはん	牛乳	さばのこまみそだれ 干草あえ きのこのすまし汁	さば・みそ・鶏卵・木綿豆腐	牛乳	米・米粒麦・でんぷん・砂糖	油・白ごま	ほうれん草・人参	しょうが・キャベツ・もやし・干しいたけ・しめじ・えのきたけ	761kcal 35.0g 369mg 2.7g	きのこ類にはビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDが不足すると将来骨粗しょう症となるリスクとなります。
5水	チリビーンズ ドッグ	牛乳	かぼちゃのシチュー ひじきサラダ	鶏肉・レバーチップ・大豆・ベーコン・鶏肉	牛乳・ピザチーズ・スキムミルク・生クリーム・芽ひじき	無塩パン・小麦粉・はちみつ	油・バター	人参・かぼちゃ	にんにく・玉ねぎ・セロリ・マッシュルーム・クリーム・ホールコーン・キャベツ・きゅうり	870kcal 38.5g 569mg 3.9g	チリパウダーを加えたミートソースをパンに挟んでチーズをかけて焼きます。刻んだ大豆も隠れて入っています。
6木	中華丼	牛乳	ゆでとうもろこし 豆乳きなこゼリー	豚肉・うすくすり・いか・むきえび・豆乳・きなこ	牛乳・粉寒天・スキムミルク・無糖練乳	米・米粒麦・でんぷん・砂糖・黒砂糖	油	人参・チンゲン菜	にんにく・しょうが・玉ねぎ・葱・キャベツ・とうもろこし	798kcal 35.9g 386mg 2.6g	旬・地産地消 とうもろこし 東京都東久留米市で育てられたとうもろこしを頂きました。新鮮で、あまみちもあります。
7金	五目寿司	牛乳	ゴマししゃも 白菜のさっぱり漬 そうめんのすまし汁	鶏肉・油揚げ・鶏卵	牛乳・きざみのり・ししゃも	米・砂糖・小麦粉・そうめん	油・黒ごま・白ごま・ごま油	人参・さやえんどう・小松菜	干しいたけ・葱・白菜・しょうが	808kcal 33.8g 53.1mg 3.7g	行事 七夕 七夕にちなんで、そうめんを天の川に見立てたすまし汁を作ります。
10月	そばろ丼	牛乳	石狩汁 バレンシアオレンジ	鶏肉・レバーチップ・鶏卵・鮭・木綿豆腐・みそ	牛乳	米・米粒麦・砂糖・じゃがいも	油	人参・小松菜	しょうが・ごぼう・大根・ねぎ・バレンシアオレンジ	812kcal 37.9g 34.5mg 2.8g	郷土料理 北海道 石狩汁は、鮭が入ったみそ汁です。鮭の甘みが汁に溶け出ておいしくいただけます。
11火	シーフード スパゲティ	牛乳	オニオンドレッシング サラダ メロン	豚肉・むきえび・いか・まだこ・あさり	牛乳	スパゲティ・小麦粉・じゃがいも・砂糖	油・バター	人参・ホールトマト・ピーマン	セロリ・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・メロン	739kcal 33.2g 31.0mg 2.7g	メロンには多くの品種がありますが、果肉の色により「赤肉系」「緑肉系」「白肉系」に分けられます。
12水	ごはん 甘辛揚げ大豆	牛乳	豆腐入り卵焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	大豆・鶏肉・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ・みそ	牛乳・青のり・干しひじき・生わかめ	米・米粒麦・砂糖・でんぷん・白濁・じゃがいも	油	人参・ほうれん草	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ・葱・枝豆	851kcal 36.7g 42.1mg 3.5g	学校の卵焼きは、鉄板に具を混ぜた卵液を流し込んでからオープンで焼き、人数分に切っています。
13木	フィッシュライス	牛乳	カリカリ油揚げのサラダ フルーツヨーグルトかけ	ベーコン・もうかざめ・油揚げ	牛乳・ヨーグルト・スキムミルク	米・米粒麦・でんぷん	油・バター・ごま油	人参・ピーマン・小松菜	にんにく・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・みかん・黄桃・パイナップル	772kcal 26.0g 38.1mg 2.4g	チキンライスならめフィッシュライスは揚げた魚をキャブパライスに混ぜます。もうかざめは揚げのりに産した魚です。
14金	ココアパン	牛乳	ムサカ風 シーフードサラダ	豚肉・いか・むきえび	牛乳・ピザチーズ	ココアパン・砂糖・小麦粉・じゃがいも	オリーブ油・油	ホールトマト・人参・小松菜	にんにく・玉ねぎ・なす・キャベツ・黄ピーマン	732kcal 31.4g 45.7mg 4.0g	世界 キリジャ じゃがいもや揚げたなすをトマトソースと合わせ、チーズをかけてからオープンで焼きます。
17月	海の日										
18火	ねぎ塩豚丼	牛乳	春雨スープ 【セレクト給食】 A: すいか B: バイン	豚肉	牛乳	米・米粒麦・でんぷん・春雨	油・ごま油	葉ねぎ・人参・ほうれん草	にんにく・玉ねぎ・葱・もやし・レモン・しょうが・干しいたけ・すいか/バイン	767kcal 31.0g 27.7mg 2.8g	豚肉に含まれるビタミンB1は、別名「疲労回復ビタミン」とも呼ばれ、体にたまっていく疲れを取り除いてくれる働きがあります。
19水	アーモンド トースト	牛乳	ミネストローネ ガーリック ドレッシングサラダ	ベーコン・豚肉・レンズ豆	牛乳・粉チーズ・糸寒天・生わかめ	無塩食パン・砂糖・じゃがいも・マカロニ	バター・アーモンド粉・アーモンドスライス・油・白ごま・オリーブ油	ホールトマト・人参	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんにく	703kcal 28.7g 35.0mg 2.4g	にんにくに特有のにおいのもと、「アリシン」です。アリシンには、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復に効果があります。
20木	冷やし きつねうどん	牛乳	じゃがいもの香味あえ 抹茶蒸しパン	鶏肉・油揚げ・鶏卵	牛乳・青のり	冷凍うどん・砂糖・じゃがいも・小麦粉・小豆	油・白ごま・バター	人参・小松菜	玉ねぎ・しょうが・ねぎ	882kcal 36.2g 44.3mg 3.2g	抹茶の中のテアニンには、気分をやらげ、リラクゼーション効果があります。

日ごとに増していく蒸し暑さには、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、だらだらと夜更かしをしてしまったり、寝坊して朝ご飯を食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

### 7月2日 半夏生

夏至から数えて11日目を「半夏生」と呼びます。関西では、タコを食べる風習があります。

昔は、それまでに田植えを終わらせるべきといわれ、植え付けた稲の苗がタコの足のように大地にしっかり根付くことを祈り、半夏生の日にタコを食べるようになったそうです。

7月2日が曜日なので、3日にたこめしを出します。

### 地産地消って…?

地産地消とは、「その地域で生産されたものを、その地域の人たちで消費する」ことをいいます。

東京都では、都心の学校給食にとれたての東京産農産物の供給するため、平成23年に八王子市内に「とうきょう元氣農場」が開設されました。

今月は東京都で生産されたとうもろこしを給食で使います。

### 世界の料理 キリジャ

ギリシャの料理は、スペインやイタリアなどの国々の料理とともに「地中海食」と呼ばれています。地中海食は、チーズやヨーグルトと、オリーブ・季節の野菜と果物・穀物などの植物性食品は毎日、魚介類・卵などは週に数回、肉は月に数回などという健康的な食生活の方のことをいいます。

### 7月18日 夏の果物セレクト

食べ物には旬があります。旬の食べ物、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。夏が旬の果物は、水分を豊富に含むものが多く、体を冷やし水分補給の役割を果たしてくれる夏にぴったりの食べ物です。

A: すいか  
「ウォーターメロン」とも呼ばれ、すいかの約9割が水分であるため、体を冷やす作用があり、夏場の熱中症予防や解熱などに効果があります。

B: バイナップル  
果物の中では比較的多く含まれるビタミンB1やクエン酸によって、疲労回復効果や食欲を刺激する働きもあり、食欲が低下する夏にぴったりの食材です。

### もうすぐ夏休み 食事作りにチャレンジしよう!!

もうすぐ夏休みが始まります。家で過ごす時間も多くなるので、普段はおうちの人をお願いすることの多い食事作りを担当しませんか? 学年ごとに家庭科で学んだ内容をもとに、1食分の調理計画を立てて、買い物、調理、片付けまで実践してみましょう。家庭科の教科書を参考にしてもいいですし、タブレット端末などで情報を活用してもいいですね。

#### じゃがいものホイル焼き

給食でも人気のレシピ紹介です。家庭で簡単に作れるようにアレンジしています。

【材料：2人分】  
 じゃがいも 1個 塩 少々  
 こしょう 少々 ベーコン 5cm位のもの2枚  
 バター 10g パセリ 少々  
 アルミホイル 20cm位のもの2枚

【作り方】  
 ①じゃがいもはよく洗い、芽をとったら、半分くらい切ってラップで包む。電子レンジで500w、4分くらい加熱する。  
 ②熱いうちに皮をむき、塩とこしょうをふっておく。  
 ③アルミホイルにベーコンを置き、その上へじゃがいも、バター、パセリをのせる。  
 ④ホイルで包み、トースターで5〜8分ほど焼く。

### ラタトゥユ

ラタトゥユは、ズッキーニやなすなどの夏野菜を多く食べることができます。

【材料：2人分】  
 オリーブ油 小さじ1 (2g)  
 ベーコン 1枚 (10g)  
 ズッキーニ 1/2本  
 黄パプリカ 1/4個  
 赤パプリカ 1/4個  
 なす 1本  
 カットトマト缶 1/2カップ (100g)  
 塩 小さじ1/3  
 こしょう 少々

【作り方】  
 ①ベーコンはせん切り、ズッキーニは半月切り、パプリカ、なすは角切りにする。  
 ②オリーブ油でベーコン、野菜を炒め、カットトマトを入れて煮る。  
 ③煮えたら塩、こしょうで味を整える。

※火の取り扱いには十分気をつけましょう。

今月の目標：夏の食生活と健康について知ろう

※献立は都合により変更することもあります。