



★ご飯の量
 通常（記載なし）：220g
 <中>：180g
 <小>：140g



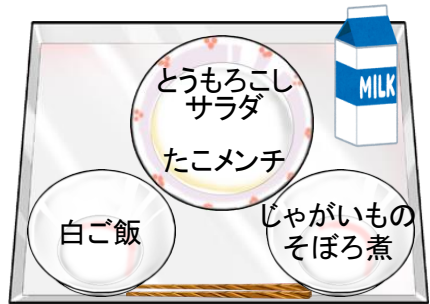
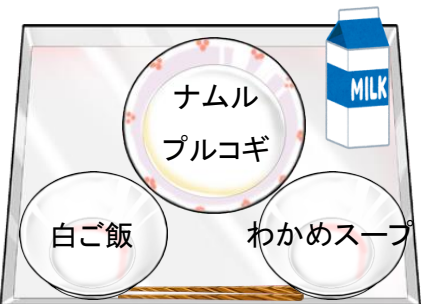
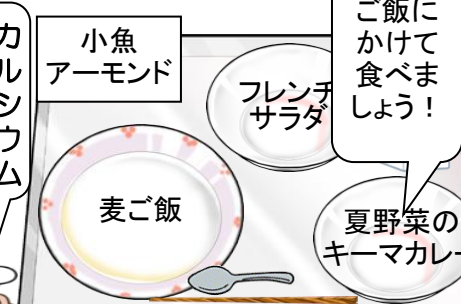



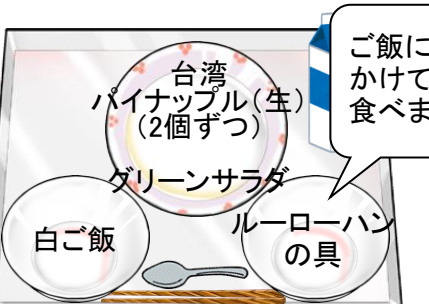
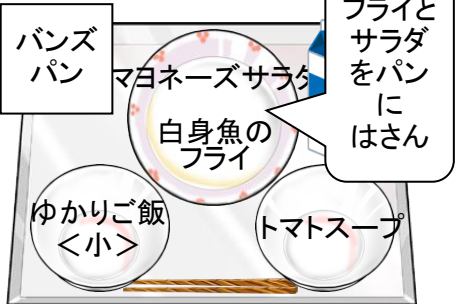

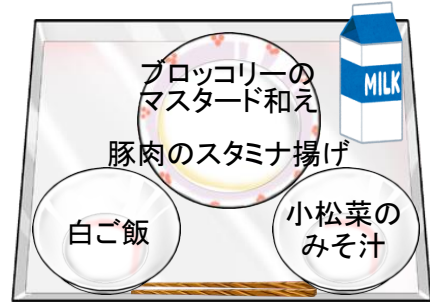



こまめに水分を補給しよう
体の中の大半は水分です！
 体の中にある水分は、約60～70%といわれており、体内で様々な働きをしますが、その働きの一つに「体温調節」があります。体温が上昇すると私たちは汗を出すことによって体温を下げています。このとき、適切に水分を補給しないと水分不足になってしまいます。特に、夏場やスポーツ時など大量に汗をかく状況では、水分不足になりやすく、それによって体温調節がうまくできなくなり、熱中症になるなど、命にかかわることもあります。適切な水分補給を行いましょう。



運動時の水分補給のポイント！！

- ① 少量をこまめに飲む
- ② 5～15℃に冷やしたものを飲む
- ③ 大量に汗をかいたときは、0.1～0.2%の食塩水を飲む

※飲みにくいときは少し糖分を加えましょう。
 スポーツ飲料がおすすめです！

<p>1日(月曜日)半夏生にちなんだ献立</p> 	<p>2日(火曜日)</p> 	<p>3日(水曜日)</p> 	<p>4日(木曜日)メキシコにちなんだ献立</p> 	<p>5日(金曜日)七夕献立</p> 
<p>8日(月曜日)</p> 	<p>9日(火曜日)台湾にちなんだ献立</p> 	<p>10日(水曜日)</p> 	<p>11日(木曜日)</p> 	<p>12日(金曜日)</p> 
<p>15日(月曜日)</p> <p>海の日</p>	<p>16日(火曜日)</p> 	<p>17日(水曜日)</p> 	<p>18日(木曜日)地場産100%献立</p> 	<p>19日(金曜日)</p> <p>終業式</p>

7月1日 半夏生にちなんだ献立
 「半夏生」は二十四節気を補う季節の移り変わりの目安とする「雑節」のひとつで、今年は7月1日です。雑節は他には「土用」や「彼岸」などがあります。
 昔は農作業の目安として、田植えは夏至から半夏生の間までに終わらせるのが良いとされていました。田植えを終えた後、苗がたこの足のようになりしっかりと根付き、稲がたこの吸盤のようにたくさん実ることを願って、

7月5日 七夕献立
 7月7日の七夕にはそうめんを食べる風習があります。もともと七夕には、織姫が機織りが上手だったことから、「索餅(さくべい)」という縄のように編んだ小麦粉のお菓子をお供えて、機織りや裁縫の上達を願っていました。後にそうめんが伝わってきたことで、そうめんをお供えするように変化したと言われて

7月18日 地場産100%献立
 山口県産や防府市産の食材を、特に多く使った献立です。
 地場産の食材は、米、鶏肉、大豆、豆腐、ロースハム、もやし、葉ねぎ、小松菜、きゅうり、牛乳です。



2024年 7月



[献立表]



各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。



日	曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
			主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類	中学校	小学校		
1	月	【半夏生にちなんだ献立】夏至から教えて11日目の7月1日から5日間を「半夏生」と言います。関西の一部の地域では、半夏生の頃に豊作を祈ってタコを食べる風習があります。 白ご飯 牛乳 たこメンチ★ とうもろこしサラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 たこメンチ ロースハム 鶏肉 生揚げ	牛乳 にんじん	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	油 油 油	786 28.8 18.2 1.9	666 25.4 16.1 1.6	緑黄色 野菜	たこメンチ (すけそうだ らすり身)	
2	火	白ご飯 牛乳 ブルコギ ナムル★ わかめスープ	牛肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん なら にんじん こまつな 葉ねぎ	たまねぎ にんにく もやし たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま ごま油 ごま油	757 25.9 22.9 2.5	671 22.8 19.9 2.1	魚介類	
3	水	【カルシウム貯金の日】カルシウムの多い食品:小松菜、小魚 夏野菜のキーマカレー 牛乳 フレンチサラダ 小魚アーモンド★	牛肉 豚肉 白花豆 小魚アーモンド	牛乳	にんじん トマト にんじん こまつな	たまねぎ なす にんにく えだまめ キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 油	844 27.6 26.0 2.1	710 23.8 22.4 1.9	きのこ類	小魚アーモンド (かたくち いわし、 アーモンド)
4	木	【メキシコにちなんだ献立】メキシコでは日本に輸出するために、かぼちゃが多く生産されています。ガルバンソとは、メキシコでよく食べられている「ひよこ豆」のことです。 白ご飯 牛乳 鶏肉のメキシカンソースかけ かぼちゃサラダ ガルバンソスープ	鶏肉 ロースハム 豚肉 ひよこ豆	牛乳	トマト ピーマン にんじん かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ エリンギ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油	オリーブ油 油	793 30.1 23.7 2.1	687 27.3 22.2 1.7	果物	
5	金	【七夕献立】7月7日は七夕です。そうめんを天の川に見立てた「七夕そうめん汁」や「七夕ゼリー」で、ひと足早い七夕を楽しみましょう。 白ご飯 牛乳 きすの天ぷら★ ゆかり和え 七夕そうめん汁★ 七夕ゼリー★	きすの天ぷら 鶏肉 なると 油揚げ	牛乳	赤しそ にんじん オクラ	キャベツ きゅうり たまねぎ 干ししいたけ	米 そうめん 七夕ゼリー	油	775 27.1 19.4 2.4	667 23.9 17.1 2.1	種実類	七夕ゼリー (レモン、 ぶどう、 みかん)
8	月	【鉄分強化の日】鉄分の多い食品:生揚げ、小松菜 麦ご飯 牛乳 高菜そぼろの具★ 甘酢和え★ 生揚げと根菜の煮物	豚肉 鶏肉 いりたまご 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	高菜漬け しょうが もやし たまねぎ れんこん ごぼう えだまめ 干ししいたけ	米 麦 砂糖 砂糖 砂糖	油 油	811 32.6 23.5 2.5	676 27.5 20.4 2.1	海藻類	いりたまご (かつおエキス)
9	火	【台湾にちなんだ献立】ルーローハンは台湾の屋台などで人気の丼ものの料理です。台湾のパイナップルは甘みが強く、芯まで食べられます。台湾の味を楽しみましょう。 ルーローハン★ 牛乳 グリーンサラダ 台湾パイナップル(生)★	豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ たけのこしょうが にんにく 干ししいたけ きゅうり とうもろこし パイナップル(生)	米 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	油 油	751 26.4 20.6 2.0	628 22.6 17.9 1.7	魚介類	オイスターソース (かつおエキス)
10	水	ゆかりご飯<小> 牛乳 セルフサンド パンズパン 白身魚のフライ★ マヨネーズサラダ トマトスープ	白身魚のフライ ベーコン	牛乳	赤しそ にんじん にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	米 パン 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	754 26.4 23.2 2.9	672 24.8 20.4 2.5	豆・ 豆製品	
11	木	白ご飯 牛乳 さばのみそ煮★ 五目きんぴら★ かきたま汁★ 冷凍みかん★	さばのみそ煮 豚肉 たまご 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん ごぼう たまねぎ えのきだけ みかん	米 しらたき 砂糖 でんぷん	油 ごま	794 29.9 22.9 2.5	690 26.5 21.2 2.2	海藻類	
12	金	白ご飯 牛乳 豚肉のスタミナ揚げ ブロッコリーのマスタード和え★ 小松菜のみそ汁	豚肉 油揚げ 麦みそ 白花豆	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油	791 32.6 21.1 2.3	662 27.6 18.3 1.7	種実類	粒マスタード (りんご)
16	火	白ご飯 牛乳 ウインナー 野菜のレモンサラダ★ 豆乳スープ	ウインナー チキンハム 鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	油 油	794 25.8 28.6 2.3	687 23.2 26.6 1.9	魚介類	
17	水	白ご飯<中> 牛乳 五目うどん ちくわの磯辺揚げ★ ひじきのマヨネーズサラダ	鶏肉 油揚げ ちくわの磯辺揚げ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ れんこん とうもろこし	米 うどん 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ	768 27.2 23.6 2.4	659 23.5 21.4 2.0	たまご	
18	木	【地場産100%献立】今日は防府市産や山口県産の食材をたくさん使用した献立です。 白ご飯 牛乳 鶏肉のにんにく風味揚げ 大豆のサラダ 地場産みそ汁★	鶏肉 県産ロースハム 大豆 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな 葉ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 油	829 31.2 27.1 2.6	714 28.3 24.9 2.1	きのこ類	
19	金	【地場産100%献立】今日は防府市産や山口県産の食材をたくさん使用した献立です。 白ご飯 牛乳 鶏肉のにんにく風味揚げ 大豆のサラダ 地場産みそ汁★	鶏肉 県産ロースハム 大豆 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな 葉ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 油	829 31.2 27.1 2.6	714 28.3 24.9 2.1	きのこ類	

◎ご飯の量
通常(記載なし): 220g、〈中〉: 180g、〈小〉: 140g※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。アレルギー対応食材は太字二重下線で示しています。
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、
JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

7月 給食だよ!



夏になり毎日暑い日が続きますね。暑い日が続くと、体が疲れやすく、食欲がなくなるなどの“夏バテ”が心配されます。夏バテにならないためにも、規則正しい生活を送りましょう。



夏ばて予防

夏の食生活のポイント!



1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



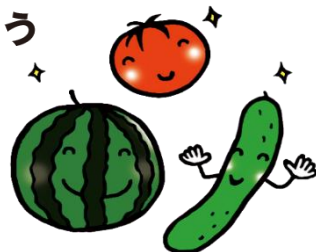
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

夏休みのおやつのお摂り方について

おやつにはたくさん砂糖が含まれています。砂糖にはブドウ糖という栄養素があり、エネルギーの1つになりますが、とりすぎは肥満・虫歯などにつながるため、食べ過ぎには注意が必要です。「おやつ」というのは、1日3回の決まった食事の間にとる、軽い食べ物のことをいいます。1日3回の食事をしっかりとった上でおやつを楽しみましょう!



自由な時間が多い夏休み♪ おやつを食べる機会が増える人は要注意!!



理解を深めよう! ~世界各国の料理~

世界の国々の食文化について理解を深めるために、さまざまな国や地域にちなんだ料理を、給食で提供しています。今月は「メキシコ」と「台湾」です。

メキシコ



●4日(木)

- 白ご飯
- 鶏肉のメキシカンソースかけ
- かぼちゃサラダ
- ガルバンソスープ
- 牛乳

メキシコでは、1980年代に日本からかぼちゃの種が導入され、アメリカとの国境に位置するソノラ州を中心に、かぼちゃが栽培されています。また、メキシコ料理には豆が欠かせません。ガルバンソは日本では「ひよこ豆」と呼ばれ、メキシコではスープなどに入れて食べられています。

台湾

かぎけん 嘉義県



現在の防府市江泊で生まれた、防府図書館の父と呼ばれる上山満之進翁が台湾総督を務めるなど、防府市とご縁があり、近年では民間交流も盛んになっている台湾にちなんだ献立を提供します!

●9日(火)

- ルーローハン
- 台湾パイナップル
- グリーンサラダ
- 牛乳

ルーローハン(ルーローハン)は台湾で人気の料理です。お店や家庭によって肉の切り方や味付けはさまざまです。台湾では甘辛く煮た豚肉とゆでたチンゲン菜、ゆで卵などをごはんと一緒に食べます。今回は給食で提供するためにアレンジして調理しています。

また、台湾はパイナップルの栽培が盛んで、嘉義県産のパイナップルを提供します。台湾パイナップルは、芯まで食べられるのが特徴です。



地産地消

●18日(木)

- 白ご飯 牛乳
- 鶏肉のにんにく風味揚げ
- 大豆のサラダ
- 地場産みそ汁



7月18日は地場産100%献立です。今回は山口県産の鶏肉が主役の献立です。そのほかにも、米や大豆、豆腐、ロースハム、もやし、葉ねぎ、小松菜、きゅうり、牛乳などたくさんの地場産食材を使用する予定です。地元でとれたおいしい食材に感謝して、よく味わっていただきましょう!