



# こんだてのおしらせ



令和8年度

中泊町学校給食センター

日/曜	こんだて	おもな食品 (♥印は中泊町産)			エネルギー kcal	おしらせ
		体をつくる 主にたんぱく質・カルシウム	エネルギーになる 主に炭水化物・脂質	体の調子を整える 主にビタミン類		
1 水	ごはん タラフライ・バックソース にんじんのいためもの さといものみそしる	牛乳 たら ぶたにく こうやどうふ あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さとう さといも	にんじん こんにやく ながねぎ しょうが たまねぎ こまつな	小 689 中 823	みそ汁は水分と塩分、ミネラルやビタミンを含んでいるので、熱中症の予防に効果的です。
2 木	ごはん えだまめしゅうまい(2こ) チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳 しゅまい(たらすりみ) ぶたにく なると ワンタン(ぶたにく)	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら	♥ピーマン チンゲンサイ たけのこ たまねぎ えだまめ パプリカ キャベツ にんにく にんじん ながねぎ しょうが	小 597 中 727	枝豆は、大豆のこどもです。豆ですが、野菜として食べています。枝豆が成熟すると大豆になります。
3 金	ごはん あおじそいりつくね ナムルいため とうふとわかめのみそしる	牛乳 あぶらあげ つくね(とりにく) ぶたにく ひじき とうふ わかめ みそ	♥こめ さとう ごまあぶら ごま サラダあぶら	にんじん えのきだけ ほうれんそう ながねぎ あおじそ だいずもやし ぜんまい きくらげ たまねぎ	小 667 中 805	青じその独特な香りの成分には、食欲増進や胃腸の働きを整える効果があるので、夏の食生活をサポートしてくれます。
6 月	ごはん しろみざかなのてりやき なすとぶたにくのトマみそいため どさんこじる	乳酸菌飲料 たら チーズ ぶたにく ベーコン	♥こめ さとう でんぷん サラダあぶら じゃがいも バター	たまねぎ トマト しょうが ♥ささげ もやし にんにく ほうれんそう なす にんじん ながねぎ	小 619 中 766	暑い夏の時期は、食欲がなくなったり、生活リズムが崩れたりしがちです。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。
7 火	かきたまうどん ほしがたコロッケ ひじきサラダ たなばたゼリー	牛乳 たまご ぶたにく(コロッケ) ひじき なると とりにく	うどん ごま ゼリー じゃがいも(コロッケ) ドレッシング サラダあぶら	♥しいたけ にんじん こまつな オクラ パプリカ たまねぎ ながねぎ パイン ほうれんそう とうもろこし	小 625 中 721	七夕です。星型のコロッケとなると、夜空の天の川をイメージしました。今年もおりひめとひこぼしが出会えるといいですね。
8 水	ちゅうかどん いかのこはんやき(2こ) もやしのちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく いか とりにく うすらのたまご	♥こめ ごま さとう でんぷん ドレッシング サラダあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きぬさや ♥きゅうり ほうれんそう もやし	小 635 中 688	ごはんに中華丼の具をかけて食べます。よくかんで食べていますか?よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!
9 木	ごはん てりやきチキン きりほしだいこんとあさりののもの けんちんじる	牛乳 あぶらあげ とりにく みそ あさり とうふ	♥こめ さとう サラダあぶら さといも	にんじん こんにやく きりほしだいこん だいこん こまつな ながねぎ ごぼう	小 613 中 747	ごぼうやさといもなどのいも類には、食物せんいがたっぷり含まれています。おなかの中をきれいにしてくれますよ。
10 金	ポークカレー ふくじんづけ フルーツあんじん	牛乳 ぶたにく スキムミルク	♥こめ バター じゃがいも カレールー あんじんとどうふ	たまねぎ りんご トマト にんじん ふくじんづけ しょうが にんにく みかん パイン もも	小 680 中 845	蒸し暑くなると食欲がなくなる人はいませんか?カレー粉などの香辛料には、食欲を刺激する効果があります。
13 月	ガバオライス めだまやきふうオムレツ エビボールスープ	牛乳 だいずミート たまご エビボール とにく だいず	♥こめ さとう サラダあぶら はるさめ	たまねぎ ♥ピーマン パプリカ たけのこ にんにく しょうが ♥しいたけ キャベツ にんじん バジル	小 592 中 734	大豆ミートは、肉のような大豆製品のことです。不足しがちな植物性のたんぱく質をとることができるので、おすすめの食材です。
14 火	とんこつしょうゆラーメン あげたこやき(小2こ:中3こ) えだまめサラダ	牛乳 なると たこ ぶたにく チキンハム	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング	もやし メンマ(たけのこ) にんじん こまつな ながねぎ キャベツ えだまめ べにしょうが	小 639 中 780	めん類の汁には塩分が多く含まれています。減塩のため、めんと具はしっかり食べ、汁は飲み干さないようにしましょう。
15 水	ごはん さんまのてりやき ながいものオイスターいため あげなすのみそしる	のむヨーグルト さんま ベーコン とうふ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら ♥ながいも マヨネーズ	にんじん ♥ささげ なす ほうれんそう えのきたけ ながねぎ たまねぎ	小 623 中 753	なすといえば紫色を思い出しますが、なすの原産国インドなどの海外では、白色が主流だそうです。
16 木	コッパパン トマトソースにくだんご(2こ) たまごほうれんそうのソテー コーンポタージュ	牛乳 にくだんご(ぶたにく) たまご ウィンナー チーズ	♥こめ さとう コッパパン サラダあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ほうえんそう パセリ とうもろこし パプリカ	小 677 中 783	食事の前は、せっけんできれいに手を洗いましょう。
17 金	トマトたっぷりハヤシライス だいこんサラダ・ドレッシング ヨーグルト	牛乳 チーズ ぶたにく ヨーグルト ツナフレック	♥こめ バター じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん ♥トマト マッシュルーム しょうが グリーンピース ♥きゅうり だいこん パプリカ にんにく	小 698 中 855	中泊産のトマトがたっぷり入ったハヤシライスです。7月はトマトが旬で栄養価が高い時期ですから、積極的に食べたいですね!!
21 火	ピリからにくうどん あげぎょうざ(小2こ:中3こ) パンブキンポテサラ	牛乳 ぎょうざ(ぶたにく) チーズ ぶたにく	うどん サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	にんじん ♥しいたけ たまねぎ いら もやし ながねぎ かぼちゃ しょうが ♥きゅうり キャベツ	小 681 中 854	夏休み中も、バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠で生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。その際はご了承ください。  
\*献立の材料・栄養価を知りたい方は、給食センター(☎69-3555)まで、お問い合わせください。

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

<p><b>七夕 (7/7)</b></p> <p>季節の節目となる「五節句」のひとつ、日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p><b>「う」のつく食べ物</b> うなぎ 梅干し うの花 うり</p>	<p><b>土用の丑 (今年は7/26)</b></p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p><b>「う」のつく食べ物</b> うなぎ 梅干し うの花 うり</p>	<p><b>お盆 (7/15または8/15前後)</b></p> <p>なくなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもたらされています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p><b>精進料理</b> 野菜のたぶら いなりすし</p>
---	---	--

### 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 夏を元気に過ごすには

**朝・昼・夕の3食を規則正しくとる** 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★暑などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることはひかえましょう。

**主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける**

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

**夏にとりたいたい栄養素と多く含む食べ物**

<b>ビタミンB1</b> 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	<b>ビタミンC</b> 野菜、果物、いも類など
---------------------------------	-----------------------------

**冷たい物のとり過ぎに気をつける**

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

**こまめな水分補給を心がける**

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。