

日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)
献立名	ごはん 牛乳 豚肉のガーリック炒め はりはりづけ すまし汁	夏野菜カレー (玄米入りごはん) 牛乳 とうもろこし ツナとキャベツのサラダ	ごはん 牛乳 さわらの南ばんづけ ゴーヤーチャンプルー オクラのみそ汁 ミニトマト	ごはん 牛乳 乳酸菌飲料(プレーン) 揚げしゅうまい とうふの中華煮 きゅうりの中華風浅づけ	七夕献立 しそごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き もずくのおえ物 七夕汁 ブルーベリーゼリー	ごはん 牛乳 ますとえだ豆のおえ物 いんげんのごまあえ とうふ汁	ごはん 牛乳 たまねぎコロッケ ポークビーンズ ブロッコリー	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 小松菜の炒り煮 なすのみそ汁 みかん	サッカー女子ワールドカップ応援献立 ごはん 牛乳 乳酸菌飲料(マスカット) ホキフライ キャベツのサラダ 豆乳コーンスープ	玄米入りごはん 牛乳 チキンのバーベキューソースかけ マッシュポテト ほそぎり野菜のスープ	ごはん 牛乳 厚あげのそぼろ煮 焼きじゃがいも はるさめサラダ ヨーグルト
材料名および使用量 (g)	米 95黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 豚肉 70 赤 にんにく 0.4 緑 こしょう 0.01 濃口しょうゆ 3 酒 1.3 切り干し大根 6 緑 にんじん 8 緑 きゅうり 15 緑 上白糖 2.3 黄 濃口しょうゆ 1.5 酢 3 とうふ 30 赤 ちくわ 10 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.2 だし昆布 0.6 けずりぶし 2.5 水 150	豚肉 30 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 50 緑 なす 30 緑 にんじん 10 緑 ズッキーニ 20 緑 トマト 5 緑 サラダ油 0.4 黄 カレー粉 1.1 トマトケチャップ 8 こしょう 0.02 ウスターソース 5.4 濃口しょうゆ 2.7 ベーリーフ 0.07 水 85 米粉 3 黄 米 90 黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 * 牛乳 1本 赤 とうもろこし 1個 緑 ツナ 15 赤 キャベツ 30 緑 きゅうり 13 緑 上白糖 1.4 黄 サラダ油 1.8 黄 塩 0.3 こしょう 0.02 酢 2.7	米 95黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 さわら 1切 赤 でんぷん 8 黄 油 5 黄 白ねぎ 0.5 緑 土しょうが 0.3 緑 上白糖 5.4 黄 濃口しょうゆ 6 酢 4 一味とうがらし 0.01 豚肉 15 赤 絹厚あげ 25 赤 にがうり 13 緑 にんじん 7 緑 たまねぎ 10 緑 きくらげ乾 0.4 緑 サラダ油 0.4 黄 塩 0.2 濃口しょうゆ 3 糸かつお 0.4 赤 うすあげ 8 赤 にんじん 15 緑 しめじ 10 緑 わかめ 0.5 赤 オクラ 8 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 155 ミニトマト 30 緑	米 95黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 * 乳酸菌飲料プレーン 1本 赤 * ポークしゅうまい 2個 赤 油 1 黄 とり肉 45 赤 とうふ 90 赤 にんじん 20 緑 たまねぎ 45 緑 たけのこ 15 緑 青ねぎ 7 緑 しいたけ 1 緑 にんにく 0.3 緑 サラダ油 0.4 黄 とりがら 3 水 30 上白糖 1.8 黄 淡口しょうゆ 7.5 ごま油 0.4 黄 でんぷん 1.5 黄 きゅうり 52 緑 上白糖 2 黄 ごま油 0.7 黄 濃口しょうゆ 2.3 酢 1 一味とうがらし 0.01	米 100黄 水 145 しそふりかけ 2.6 緑 * 牛乳 1本 赤 豚肉 1枚 赤 土しょうが 1 緑 にんにく 0.2 緑 上白糖 1.6 黄 酒 1.5 黄 濃口しょうゆ 2.2 淡口しょうゆ 1 みりん 2 もずく 8 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 8 緑 上白糖 2.3 黄 淡口しょうゆ 2.3 酢 3 とうふ 30 赤 かまぼこ 12 赤 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4.2 だし昆布 0.6 けずりぶし 2.5 水 150 ブルーベリーゼリー 1個 黄	米 95黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 ます 75 赤 土しょうが 1 緑 濃口しょうゆ 1.2 でんぷん 12 黄 油 5.5 黄 えだ豆 14 緑 上白糖 2.7 黄 淡口しょうゆ 3.4 みりん 1 水 2 三度豆 35 緑 にんじん 8 緑 * 白ごま 0.8 黄 上白糖 1 黄 濃口しょうゆ 2.3 豚肉 18 赤 とうふ 45 赤 うすあげ 4 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 4 緑 塩 0.4 淡口しょうゆ 4 けずりぶし 2.8 水 145	米 95黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 * 淡路たまねぎコロッケ 1個 黄 油 6 黄 豚肉 40 赤 だいず 17 赤 じゃがいも 75 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 45 緑 サラダ油 0.4 黄 トマトケチャップ 17 塩 0.8 こしょう 0.03 上白糖 0.8 黄 水 45 ブロッコリー 42 緑 上白糖 1 黄 サラダ油 1.2 黄 塩 0.3 こしょう 0.03 酢 1.4 うすあげ 8 赤 なす 18 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 145 温州みかん冷凍 1個 緑	米 95黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 豆入りチキンハンバーグ 1個 赤 上白糖 1.5 黄 濃口しょうゆ 2 酒 1 みりん 1 水 8 でんぷん 0.3 黄 小松菜 30 緑 ちくわ 18 赤 にんじん 15 緑 サラダ油 0.4 黄 淡口しょうゆ 0.9 みりん 1.4 糸かつお 0.4 赤 うすあげ 8 赤 なす 18 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 12 緑 青ねぎ 4 緑 みそ 11.5 赤 煮干し 2.7 水 145 ニュージーランド	米 85黄 アルファ化米(もち玄米) 10 黄 水 140 * 牛乳 1本 赤 * 乳酸菌飲料マスカット 1本 赤 * ホキフライ 1切 赤 油 5 黄 キャベツ 30 緑 たまねぎ 15 緑 きゅうり 8 緑 上白糖 0.8 黄 サラダ油 1.2 黄 酢 1.2 塩 0.3 こしょう 0.01 とり肉 18 赤 にんじん 12 緑 たまねぎ 45 緑 とうもろこし(クリーム) 25 緑 塩 0.7 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 1.3 豆乳 40 赤 水 85 ベーコン 15 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 ズッキーニ 10 緑 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 0.2 黄 塩 1 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 150 オーストラリア	米 95黄 水 133 * 牛乳 1本 赤 とりひき肉 45 赤 絹厚あげ 80 赤 土しょうが 0.5 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 40 緑 しいたけ 1 緑 えだ豆 7 緑 サラダ油 0.4 黄 上白糖 3 黄 濃口しょうゆ 7 酒 1.2 みりん 1.2 けずりぶし 1.3 水 45 でんぷん 0.9 黄 じゃがいも 50 黄 えだ豆 10 緑 塩 0.2 こしょう 0.03 ベーコン 15 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 35 緑 ズッキーニ 10 緑 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 0.2 黄 塩 1 こしょう 0.02 ベーリーフ 0.01 白ワイン 0.5 とりがら 8 水 150 * ヨーグルト 1個 赤	

**七夕献立**  
七夕は、季節の節目となる「五節句(ごせっく)」の一つです。日本の「棚機女(たなばたつめ)」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。給食では七夕汁に星型のかまぼこが入っています。



**サッカー女子ワールドカップ応援献立**  
サッカー女子ワールドカップが、7/20(木)から開催されます。日本はグループリーグでスペイン、コスタリカ、ザンビアの3か国と対戦予定です。決勝トーナメントに進み優勝できるよう、みんなで日本を応援しましょう!給食では、開催国のオーストラリアとニュージーランドの料理を取り入れています。



赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの      黄:黄色の食品...熱や力になるもの      緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの      \*:アレルギー(卵,乳,小麦,E.C,カニ,イ,コ,マ,アーモンド,茹を含む食材)

■一食あたり平均栄養素量

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
776	33.6	23.7	2.6	389	121	3.5	249	0.53	0.59	31	6.5

Bコースの中学校  
成良・小田・大成・大庄・大庄北・立花・南武庫之荘・小園

# 7月 食育だより



尼崎市立学校給食センター

梅雨が明けると夏本番になり、一気に気温が上がって、熱中症のリスクも高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。体調管理を行い、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## 体の約60%は水分でできている！

体の中にある水分は、約60%と言われています。これらの水分は、体液としてとても重要な役割を果たしています。体の中の水分が失われると、体温を調節することができず体温が高くなってしまったり、運動能力も低くなってしまったりします。人間にとって水分はとても大切だと言えますね。

### 熱中症予防 4つのポイント

<h4>暑さを避ける</h4>	<h4>日差しを避ける</h4>	<h4>水分・塩分補給</h4>	<h4>体調を整える</h4>
-----------------	------------------	------------------	-----------------

水分は飲みものだけでなく、食べ物の中にも含まれています。3食の食事をしっかりと食べることも水分補給につながります。

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどのミネラルが体から失われるので、スポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。スポーツドリンクは糖分が多いので、薄めて飲むなど、飲みすぎに注意しましょう。

## 体の中から冷やしてくれる夏野菜

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にもった熱を体の中から冷ましてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を手軽に補給できるのが夏野菜の特徴です。旬の野菜を食べることで、その時期に体に必要な栄養素を取り入れることができます。

<b>きゅうり</b> 水分がとても多く、水分補給になる。むくみ防止になるカリウムも豊富。	<b>トマト</b> うま味成分のグルタミン酸が豊富。赤色のもとリコピンには抗酸化作用がある。	<b>なす</b> 油をよく吸うので炒め物にぴったり。紫色のもとナスニンは、血管をきれいにする。	<b>とうもろこし</b> 主食として食べる国もあるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がたっぷり。	<b>ピーマン</b> ビタミンCが豊富。おい成分のピラジンは血液サラサラ効果もある。	<b>かぼちゃ</b> ビタミンA、C、Eが豊富。栄養は野菜の中でもトップクラス。
--	--	---	--	--	--

## 献立コンクール 応募者募集中！

詳しくは、応募用紙の内容をチェック↓

土用の丑の日(今年は7/30(日))

作ってみよう！おいしい！楽しい！  
あったらいいなごはん給食大発表

今年5年度

### 尼崎市中学校給食 献立コンクール！！

テーマ：こんな給食が食べたいな！ごはんに合うおいしい給食

締め切り 8/25(金)

★応募内容 主食(ごはん)、主菜(肉・魚等)、副菜(野菜等)、汁物等(みそ汁・スープ・カレー等)を組み合わせた1食分の献立

★応募資格 尼崎市立中学校に在籍する生徒(同一中学校に在籍する3名以内のグループ可)

★応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、料理の写真又はイラストを添えて、中学校へ提出してください。

★審査基準 テーマ及び大量調理に適したものと、(応募用紙に記載しています。)

★審査結果 10月頃通知及び尼崎市ホームページで公表します。

★表彰 最優秀賞1点、優秀賞等は複数点を並びます。  
表彰式は、11月15日(水)15:00頃、尼崎市役所(予定)

最優秀作品は、3学期の給食に登場します！  
応募内容など、詳しくは応募用紙をご覧ください。

普段、こんな給食を食べたいなと思っているアイデアを形にしてみませんか？

自分の思い描く給食を実際に食べることができるかも！？

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。

### 「う」のつく食べ物



### 作ってみよう

#### 給食レシピ

### きゅうりの中華風浅漬け

#### 材料(4人分)

- |          |          |
|----------|----------|
| ・きゅうり    | 200g(2本) |
| ・砂糖      | 大さじ1     |
| ・ごま油     | 小さじ2/3   |
| ・濃口しょうゆ  | 小さじ1と1/2 |
| ・酢       | 小さじ1     |
| ・一味とうがらし | 少々       |

#### 作り方

- きゅうりは両端のへたを切り落とし、1cm幅の輪切りにする。
- ボウルできゅうりとAの調味料と混ぜ合わせる。
- 味がなじむまで冷蔵庫でしばらく置いておく。

#### 調理のワンポイント

給食では、衛生管理の観点からあえ物に使う野菜もすべて一度ゆでてから調理しています。給食の味に近づけるには、一度さっとゆで、冷やしてから味付けするのがポイントです。一味とうがらしは入れすぎると辛くなるので、好みで量を調節しましょう。

・中学校給食に関するお問い合わせ  
尼崎市立学校給食センター(TEL:06-6491-8390)  
・給食費に関するお問い合わせ  
学校給食課(TEL:06-4950-5675)