

令和7年 7月 給食予定献立表

中学校・高等学校 五條市立学校給食センター

Table for July 1st (Monday) to 4th (Thursday). Columns include date, menu name, ingredients, and nutritional information. Special features include 'World Cuisine' (Ghana) and 'Local Cuisine' (Miyagi).

Table for July 7th (Monday) to 11th (Friday). Columns include date, menu name, ingredients, and nutritional information. Special features include 'Local Cuisine' (Miyagi) and 'Summer Festival' (Nishiki).

Table for July 14th (Monday) to 16th (Wednesday). Columns include date, menu name, ingredients, and nutritional information. Special features include 'Local Cuisine' (Miyagi) and 'This Month's Local Cuisine' (Miyagi).

宮城県の郷土料理 「笹かまぼこの磯部揚げ」. Text describing the local dish and its history in Miyagi Prefecture.

# 夏を元気に過ごそう!



本格的な夏の暑さがやってきました。もうすでに、夏バテ気味…、という人はいませんか？暑い夏を元気に乗り切るための食生活のポイントを紹介します。ぜひ、参考にしてくださいね。

## 1日3食 規則正しい食事をしよう!

朝・昼・夜の規則正しい食事は、生活リズムを整えることにつながります。毎回の食事で、「主食・主菜・副菜（・汁物）」がそろった食事を心がけ、バランスよく栄養を摂取しましょう。



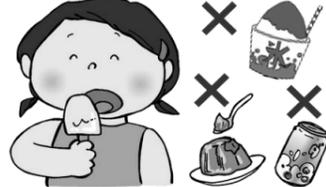
## こまめな水分補給で熱中症予防!

暑いとたくさん汗をかいて、体の中の水分が失われ、熱中症のリスクが高まります。熱中症予防のために、のどがかわく前に水分補給することを心がけましょう。運動時は、塩分がとれるスポーツドリンクも活用しましょう。



## 冷たい食べ物・飲み物のとりすぎ注意

暑い日は、冷たいジュースやアイスクリームなどがおいしく感じられます。ですが、とりすぎは、おなかを冷やして胃腸の働きを低下させたり、食欲を低下させて夏バテにつながったりします。量を決めて楽しむようにしましょう。



## 夏野菜を積極的に食べよう!

ピーマン・かぼちゃ・トマトなどの夏野菜には、汗をかいた時に失われるビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。また、水分も多いので、水分補給にもなります。給食では、五條市でとれた夏野菜をたくさん使います。夏の太陽を浴びて育った新鮮な野菜をおいしく食べましょう。



## 食中毒を予防しよう!

気温・湿度が高くなる夏場に気をつけたいのが食中毒。食中毒予防のための三原則は、菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。心がけましょう。

### ① つけない



せっけんを使って手洗いし、菌を洗い流そう!

### ② 増やさない



菌が増殖しやすい温度で食材を放置せず、冷蔵庫を活用しよう!

### ③ やっつける



食材は中心までしっかり火を通そう!

## 7月7日は、七夕です☆



離れ離れになった彦星と織姫が年に一度だけ天の川を渡って会うことが許されるというお話で有名な七夕。七夕は、桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつです。「七夕の節句」とも呼ばれ、七夕の日には、短冊に願いごとを書いて、笹の葉に結びつける習慣があります。

七夕の行事食といえば、そうめんです。昔は、麦縄という中国から伝わった唐菓子や七夕の儀式の際にお供えしていました。それが、時代とともに形を変え、今の「そうめん」になりました。七夕の日にそうめんを食べると大きな病気をしないといわれています。



給食では、そうめんを使った七夕にゆめめんが登場するよ!そして、星型の食べ物もたくさん!いくつか探してみてもね♪みんなは、どんな願い事をするのかな?きれいな天の川が見えますように…。



## 給食センターの中をのぞいてみよう!



調理員は、安心・安全な給食を届けるために、厳しい衛生管理の下で調理をしています。下の写真は、何をしているところでしょうか?



これは、加熱調理した料理の中心温度を計測しているところです。学校給食は、食中毒防止のため、果物・デザート類を除いて、基本的に加熱調理したものしか提供しません。加熱後は、中心部の温度が85℃・1分以上に上がっているか3点計測をして確認します。このようにみなさんの安全が守られているのですよ!



## 月・水・金は はしの日

食物アレルギーの表示義務のある特定原材料8品目(特定原材料に準ずるもの20品目)が含まれる場合に表示されます。

五條市立学校給食センターでは、乳・乳製品・鶏卵(うずら卵)・えびの除去・代替食を行っています。

旬の食材を生かした献立・五條産ジビエ料理・奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

## 献立表の見方

1日(月)		1人分	栄養
アレルギー	献立名	g	6群
	麦ご飯		
	●精白米	99	5
	●麦	11	5
乳	牛乳(200ml)		
	●牛乳	1	2
豚	夏野菜カレー		
	●豚肉	31.25	1
	●かぼちゃ	50	3
	●なす	37.5	4
	●たまねぎ	87.5	4
	●にんじん	18.75	3
	サラダ油	0.63	6
	トマトピューレ	1.88	
	カレールー	18.75	
	カレールー粉末	1.88	
麦・豆	コンソメ	1.25	
豆・鶏	こいくちしょうゆ	0.63	
麦・豆	ウスターソース	0.63	
	水	75	
	春雨サラダ		
	●春雨	5	5
鶏	チキンハム短冊	15	1
	キャベツ	18.75	4
	チンゲンサイ	18.75	3
	にんじん	6.25	3
	スイートコーン	6.25	4
麦・豆	うすくちしょうゆ	3	
	米酢	2.5	



献立名・食品名・1人分の分量を表示しています。

※献立および食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※●のついている食材は奈良県産、◆のついている食材は五條市で生産・製造された食材を使用する予定です。

※このマークの日は、五條市で生産・製造された食材を使用した献立で、地産地消と五條市の『5』を掛け合わせて、『五産五消献立』といいます。

※栄養6群の欄には、食品に含まれる栄養素の特徴によって分類した「6つの基礎食品群」を掲載しています。

- 1群…主にたんぱく質を多く含む食品(魚、肉、卵、大豆・大豆製品)
- 2群…主に無機質を多く含む食品(牛乳・乳製品、小魚、海藻)
- 3群…主にカロテンを多く含む食品(緑黄色野菜)
- 4群…主にビタミンCを多く含む食品(その他の野菜、果物)
- 5群…主に炭水化物を多く含む食品(米、パン、麺、いも、砂糖)
- 6群…主に脂質を多く含む食品(油脂)

## 毎月19日は 食育の日



学校給食は、実際の食事の生きた教材を通して、望ましい食事の在り方や人間関係を育てることをねらいとして行われる教育活動であり、教育課程では、「学級活動」として特別活動に位置付けられています。児童生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしています。ご家庭でも、ぜひ給食の話題に触れてみてください。

※アレルギーの項目は、義務表示の特定原材料8品目ならびに推奨表示の特定原材料に準ずる20品目を掲載しています。(下記の図参照)

※【】内は献立表アレルギー欄の表示です。

特定原材料8品目(義務表示)	卵【卵】・乳【乳】・小麦【麦】・そば【ソバ】・落花生【ピーナッツ】【ヒ】・えび【エビ】・かに【カ】・くるみ【クル】
特定原材料に準ずるもの20品目(推奨表示)	アーモンド【ア】・あわび【アワ】・いか【イカ】・いくら【イリ】・オレンジ【オレンジ】・カシューナッツ【カシュー】・キウイフルーツ【キウイ】・牛肉【牛】・ごま【ゴ】・さけ【サケ】・さば【サバ】・大豆【豆】・鶏肉【鶏】・バナナ【バ】・豚肉【豚】・マカ【マカ】・もも【モモ】・やまいも【イモ】・りんご【リンゴ】・ゼラチン【ゼ】