



こんだてよていひょう

今月の目標・・・手洗いをきちんとしよう

西条市立東部学校給食センター

日 曜	献立名 牛乳 無糖質	主 食 副食	主 な 材 料						調味料 他 しょうゆ みりん さけ	エネルギー(Kcal)	
			【黄】 おもにエネルギーになる		【赤】 おもに体をつくる		【緑】 おもに体の調子を整える			たんぱく質(g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	カロテン	ビタミン		しょうがっこう 小学校	ちゅうがっこう 中学校
1 水		たこめし	こめ		たこ あぶらあげ			えだまめ	しょうゆ さけ	578 29.0	730 35.6
		さわらのタルタルやき		タルタルソース	さわら				しお こしょう ワイン		
		あますあえ	さとう				キャベツ きゅうり もやし	す しお しょうゆ			
		かきたまじる	かたくりこ		たまご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	しお しょうゆ けずりぶし		
2 木		コッペパン	パン							557 27.5	759 36.0
		タンドリーチキン			とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが レモン	ケチャップ しお こしょう カレーこ		
		まめまめサラダ	さとう	あぶら	ミックスビーンズ		ブロッコリー	コーン	す しょうゆ しお こしょう		
		ラタトゥイユ		オリーブあぶら	ウインナー		トマト きピーマン	たまねぎ なす ズッキーニ	コンソメ しお こしょう しょうゆ		
3 金		ごはん	こめ							617 21.5	774 25.8
		つくねあげ	かたくりこ	あぶら	すりみ とうふ			たまねぎ きくらげ えだまめ	さけ		
		ゆかりあえ						キャベツ きゅうり	ゆかり しょうゆ		
		こんさいじる	じゃがいも (こんにゃく)		あぶらあげ		にんじん	だいこん れんこん ごぼう ながねぎ	みそ にぼし		
		ヨーグルト				ヨーグルト					
6 月		ごはん	こめ							615 25.9	783 31.9
		さばのしおやき			さば				しお		
		レモンあえ	さとう					キャベツ きゅうり レモン	す しお しょうゆ		
		ちくぜんに	じゃがいも (こんにゃく) さとう	あぶら	とりつくね あつあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	しょうゆ さけ にぼし		
7 火		わかめごはん	こめ						わかめごはんのもと	600 18.9	763 22.9
		かきあげ	こむぎこ	あぶら	えび	ひじき	かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	しお		
		えだまめのしおゆで						えだまめ	しお		
		そうめんじる	ひやむぎ		かまぼこ		オクラ にんじん	たまねぎ えのきたけ	しょうゆ けずりぶし		
		たなばたゼリー	たなばたゼリー								
8 水		ごはん	こめ							697 31.4	891 38.8
		ぶりのオイマヨやき	さとう	マヨネーズ	ぶり				オイスターソース みりん		
		きりぼしだいこんの ソムタムふうサラダ					こまつな	きりぼしだいこん レモン きゅうり にんにく	スイートチリソース しょうゆ		
		マーボーどうふ	さとう かたくりこ	あぶら	とうふ ぶたにく だいす		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ だけのこ ながねぎ	みそ しょうゆ さけ		
9 木		コッペパン	パン							626 29.2	839 38.2
		とうふハンバーグの ソースかけ	パンこ さとう		とりにく ぶたにく とうふ だいす			たまねぎ	しお こしょう ソース ケチャップ ワイン		
		ポイルブロッコリー					ブロッコリー				
		ミネストローネ	じゃがいも マカロニ		ベーコン	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	しお こしょう しょうゆ とりだし		
10 金		ごはん	こめ							599 23.1	755 28.1
		チキンなんばん	かたくりこ さとう	あぶら	とりにく			しょうが	しょうゆ す みりん さけ		
		コーンとこまつなのソテー		あぶら			こまつな	キャベツ コーン	しお こしょう		
		みそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	みそ にぼし		
		小袋タルタルソース		タルタルソース							
13 月		ちゅうかどん (むぎごはん)	こめ むぎ							607 26.0	774 32.0
		ちゅうかどん(ぐ)	かたくりこ	あぶら	ぶたにく いか えび うすらたまご		にんじん	はくさい たまねぎ だけのこ きくらげ	しお こしょう しょうゆ みりん ちゅうかだし		
		レバーとポテトのあげに	じゃがいも さとう	あぶら	とりレバー たつたあげ				しょうゆ みりん		
		そくせきづけ		ごま	かつおぶし		こまつな	キャベツ たくあん	しょうゆ		
14 火		パインパン	パインパン							576 25.3	778 33.0
		かぼちゃグラタン	パンこ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	しお こしょう ホワイトルウ		
		あおなのしおいため		あぶら			こまつな チンゲンサイ	にんにく	しお こしょう		
		レタスとトマトのスープ	かたくりこ		ぶたにく たまご		トマト	レタス	しお こしょう しょうゆ ガラスープ		

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。御了承ください。



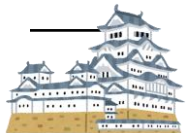
食育だより

令和8年7月
西条市教育委員会
西条市栄養教員部

日本の食と文化

～ 兵庫県 ～

兵庫県は、多彩な地形・気候・歴史を背景に、海の幸と山の幸を活かした食文化を築いてきました。また、「神戸牛」「明石焼き」「ぼたん鍋」などは、全国的にも有名です。



暑さに負けない 夏の食生活！



ギラギラ太陽が照りつける季節になりました。油断をしていると、暑さに体の機能が追いつかず、体調を崩してしまいます。規則正しい生活を心掛け、夏を元気に過ごしましょう。



体の中での水分の働きを知ろう！

これからの季節、気を付けたいのが「熱中症」です。真夏の暑さや激しい運動で多量の汗をかくと、体からたくさんの水分がうばわれ、熱中症になる危険性が高くなります。体の中での水分の働きを知って熱中症を予防しましょう。

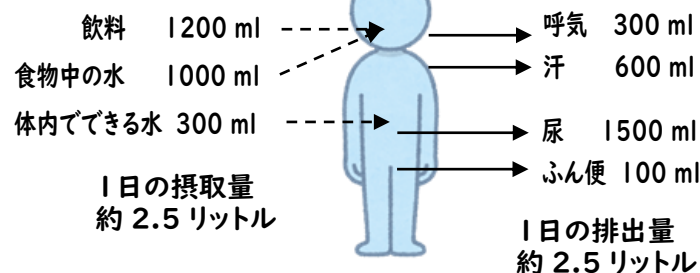


★体の中での水分の働き

- ◇ 代謝を助ける
- ◇ 酸素・栄養分の運搬
- ◇ 不要な成分の排泄
- ◇ 体温調整
- ◇ 体液の調節



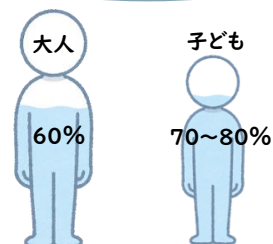
1 日に出入りする水分量！



生活の中で効率的な水分摂取を！

生活の中で効率的な水分摂取を心掛けることが大切です。普段の水分補給は、水や麦茶等で十分ですが、喉が渇いてからでは遅いので、喉が渇く前に飲むようにしましょう。また、運動等で汗を多くかく場合は、ナトリウムイオンが失われるので、スポーツドリンクやミネラル類を補給できる飲み物がおすすです。

体の中には
どれくらいの水分があるの？



★ 朝起きた時……寝汗や呼吸でも水分が失われます。

★ 汗をかいた時……運動する時は、適量のスポーツ飲料を摂取します。

★ 入浴後……入浴後は水分が失われています。

こまめに飲む



～ 兵庫県 ～



「古事記」の神話では、日本列島ができた時に最初に生まれたのが淡路島と言われています。兵庫県は歴史、風土も異なる「摂津」「丹波」「但馬」「播磨」「淡路」の五国と呼ばれる五つの地域から構成され、それぞれの地域に根ざした多彩な食文化を育んできました。



～ たこ飯 ～

明石海峡の潮流にもまれ、歯ごたえと甘みのあるたこを使った「たこ飯」は、駅弁としても販売されています。また、「半夏生（はんげしょう）」にたこを食べる風習は「たこ足のように稲の根がしっかりと根付くように」と、願ったものです。



～ 神戸ビーフステーキ ～

「神戸ビーフステーキ」は、鉄板の上で肉を焼き、塩とこしょうで味付けし、ステーキソースや辛子で食べます。神戸ビーフという牛の種類はなく、「但馬牛」のことで。肉質の等級など、基準を満たしたものに「神戸ビーフ」という呼称が付けられます。



～ ぼたん鍋 ～

「ぼたん鍋」は、みそをベースにしただしに猪肉と季節の野菜を入れて煮た丹波篠山市の郷土料理です。当初は「いの鍋」と呼ばれ、「ぼたん鍋」という言葉が登場するのは昭和になってからです。猪肉を牡丹の花びらのように並べて盛り付けます。



～ 明石焼き ～

「明石焼き」は、小麦粉とじん粉（小麦粉のでんぷんを精製した粉）、卵とだし汁を混ぜた生地きたこを入れて焼いたものです。たこ焼きがソースをかけて食べるのに対し、「明石焼き」は、かつおや昆布のだしにつけて食べます。

～ たこ飯 ～

【材料 4人分】

米 …………… 2 合
まだこ（生） …………… 50g
うすくちしょうゆ …… 大さじ 1.5
みりん …………… 大さじ 1
酒 …………… 小さじ 1
かつお節（だし用） …… 6g
水 …………… 360ml



～ 西条元気UP給食メニュー ～

【作り方】

- ① かつお節と水でだしをとり、冷ましておく。
- ② たこは塩もみをしてよく洗い、ぬめりを取って、適当な大きさに切る。
- ③ 洗った米を炊飯器に入れ、②のたこ、調味料、①のだしを加えて軽く混ぜ、炊飯する。
※好みで、ねぎ、ごま、刻みのりを盛り付ける。

