



1 (火)

献立名 ごはん、牛乳、ほうれん草のみそ汁、
柳川もどき、キャベツのからしあえ

●夏を元気に乗り切る食事をしよう

いよいよ夏本番をむかえようとしています。夏の暑さに負けな
いために、次のことに気をつけましょう。

① 1日3回の食事をきちんと食べる。

特に朝ごはんは、1日をスタートさせる大切な食事です。朝ご
はんを食べると体温が上がり、体が目覚（めざ）めます。

② たんぱく質をとる。

たんぱく質が足りないとスタミナ不足になります。肉や魚、大
豆や豆腐、卵などをまんべんなく食べるようにしましょう。

③ 野菜を食べる。

特に夏の太陽をあびて育った夏野菜には、ビタミンやミネラル
がたくさんふくまれています。

暑くて体力が落ちるこれからの季節こそ、栄養バランスのよい
食事を取り、元気に夏を乗り切りましょう。



2 (水)

献立名 ごはん、牛乳、中華スープ、
コーンしゅうまい、なすの甘（あま）みそ炒め

●なす

なすは、夏から秋にかけてとれる野菜です。

夏にとれるなすは、強い日光をあびることで皮が厚くなり、身のつまった食べごたえのあるものに育ちます。秋にとれるなすは、朝と夜の気温の差が大きいため、やわらかく、みずみずしい甘みがとくちょうです。同じなすでも育つ時期によって味が変わるのはおもしろいですね。

今日は、太陽の光をたくさんあびて育ったなすをつかった「なすの甘みそ炒め」です。なすが苦手な人でも食べやすい味つけになっているので、ちょうせんしてみましよう。



3 (木)

献立名 ごはん、牛乳、
わかめとじゃがいものみそ汁、ほっけ塩焼き、
生揚げのカレー炒め

ほっけ塩焼きは、ほねに気をつけて食べましょう。

●ピーマン

ピーマンは夏が旬（しゅん）の野菜です。ビタミンCやカロテンを多くふくんでおり、免疫（めんえき）力を高め、かぜなどを防（ふせ）ぐはたらきや、はだや髪（かみ）を健康的（けんこうてき）にたもつ効果があります。

ピーマンには緑（みどり）色のほかに、黄色や赤色のものがあります。緑色のピーマンを収穫（しゅうかく）せずそのままにしておくと、熟（じゅく）してきて、色が黄色に変わり、もっと熟すと赤い色になるそうです。ピーマンを育てたときは、すぐに収穫せず、赤ピーマンになるまで観察してみるのもいいですね。



4（金）

献立名 三色そうめん、牛乳、星がたコロッケ、
小松菜アーモンドあえ、七夕タルト

●七夕

みなさんは、七夕伝説を知っていますか。

はたおりのおり姫と牛飼いのひこ星は、まじめなはたらき者でしたが、結婚してからは遊んでばかりいました。おこった神様は、天の川をはさんで、2人を離ればなれにしまいました。ひこ星に会えず、泣いてばかりいるおり姫をかわいそうに思った神様は、年に1度だけ、天の川を渡って会うことを許しました。それが、7月7日の七夕です。

七夕には、夜空にうかぶ天の川やおり姫のつむぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられます。もともとは、そうめんではなく、小麦粉や米粉（こめこ）に水を加えて、縄（なわ）のような形にねった「さくべい」というお菓子が食べられていたそうです。

今年の七夕は、晴れて天の川が見られるといいですね。



7 (月)

献立名 ごはん、ジョア、ポークカレー、
コーンサラダ、福神漬

●食中毒（しょくちゅうどく）に気をつけよう

食中毒は 1 年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌（さいきん）やウイルスが増えやすくなります。給食センターでは、細菌やウイルスを「もちこまない」、「つけない」、「ふやさない」、「やっつける」の 4 つのやくそくで食中毒予防をしながら給食を作っています。

さて、みなさんができる食中毒予防は「手洗い」です。食事の前に、よく泡立てた石けんでしっかりと手を洗い、よごとともに細菌やウイルスを水で流しましょう。そして、洗い終わったらせいけつなハンカチでふきましょう。



8 (火)

献立名 ごはん、牛乳、小松菜と豆腐のみそ汁、
いわしの梅煮、肉じゃが

●食欲（しょくよく）が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、暑さで食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。

そんなときは、食欲をアップさせるための工夫として、酢やレモンなどの酸味（さんみ）のあるものや、ぴりっとからみのある香辛料（こうしんりょう）を料理にくわえてみましょう。香辛料には、カレー粉、とうがらし、こしょうなどがあります。これらは、胃腸（いちょう）のはたらきを活発にして食欲をしげきしてくれます。

今日は、いわしの梅煮に、酸味のきいた「梅」をつかいました。しっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



9 (水)

献立名 コッペパン、チョコクリーム、牛乳、野菜スープ、
彩り野菜の肉団子、お豆のチリコンカン

●チリコンカン

チリコンカンは、アメリカ生まれの料理です。牛肉、トマト、豆などを唐辛子（とうがらし）といっしょに煮込んだメキシコ料理がもとになっています。唐辛子という意味の「チリ」と牛肉を意味する「カルネ」というスペイン語が名前の由来といわれています。

本来は、唐辛子のからみをきかせる料理ですが、給食のチリコンカンは食べやすいように唐辛子をつかわずに作っています。今日は「大豆」「ひよこ豆」「赤いんげん豆」「青えんどう豆」という4種類の豆をつかいました。それぞれの豆の味をたしかめながら食べてみましょう。



10 (木)

献立名 ごはん、牛乳、にらと卵のみそ汁、
大豆ミート春巻、キムチ炒め

●こまめに水分補給（ほきゅう）をしよう

汗をたくさんかく夏は、のどがかわく前に水やお茶を飲んで、こまめに水分をとることが大切です。みそ汁やスープ、ごはんやおかずにも水分がふくまれているので、食事をしっかり食べることも水分補給につながります。また、夏野菜やくだものには、水分とあわせてビタミンやミネラルなどの栄養素（えいようそ）もふくまれています。

水分補給ときいてスポーツドリンクを思いうかべた人はいませんか？スポーツドリンクを活用すると水分といっしょに失われたミネラルを補給することができますが、糖分も多くふくまれているので、飲みすぎには注意しなければなりません。上手な水分補給をして、暑さに負けないようにしましょう。



11 (金)

献立名 海そうラーメン、牛乳、ほうれん草まんじゅう、
もやしとツナのごまだれサラダ

●わたしはだれでしょう

今日はスリーヒントクイズです。3 つのヒントをきいて、どの食品のことか考えてみましょう。

ヒント① 海にはえています。

ヒント② みどりや赤、白などさまざまな色があります。

ヒント③ 食物せんいやミネラルが豊富（ほうふ）です。

どの食品かわかりましたか？答えは「海そう」です。今日は「海そうラーメン」に「わかめ」、「こんぶ」、「めかぶ」という3種類の海そうをつかいました。海そうの味を感じながら、よくかんで食べましょう。



14 (月)

献立名 ごはん、牛乳、白菜と玉ねぎのみそ汁、
豆腐ハンバーグ、五目きんぴら

●賞味期限（しょうみきげん）と消費期限（しょうひきげん）

食べものには、安全においしく食べられる期間があり、ふくろや容器に「賞味期限」か「消費期限」が表示されています。みなさんはこのちがいが分かりますか。

「賞味期限」は、品質（ひんしつ）が変わらずにおいしく食べられる期限のことで、日持（ひも）ちする食べものに表示されます。

「消費期限」は、安全に食べられる期限のことで、いたみやすい食べものに表示されます。

ちがいを知ること、健康を守るとともに、食べものをむだにしないことにつながります。むだを減らすことは、地球環境を守ることにもなります。食べものを手にとったときには、表示をみて期限を確認してみましょう。



15 (火)

献立名 ごはん、牛乳、塩とん汁、
いわしのみそ煮、ひじきと枝豆の煮物

●えだ豆

夏野菜のひとつでもあるえだ豆は、大豆をまだ若いうちに収穫（しゅうかく）したものです。畑の肉といわれている大豆と同じようにたんぱく質が豊富（ほうふ）にふくまれています。さらに、大豆にはほとんどふくまれていないビタミンCやカロテンを多くふくんでいるのがとくちょうです。

大豆は「豆」のなかまに分けられますが、えだ豆は大豆と野菜、両方の栄養をふくんでいるので、「野菜」のなかまになります。

飲みこみやすい形をしているので、のどにつまらないように、よくかんで食べましょう。



16 (水)

献立名 ごはん、牛乳、キャベツと生揚げのみそ汁、
県産厚焼き卵、切り干し大根入りビビンバ

●料理（りょうり）にちょうせんしてみよう

もうすぐ夏休みですね。夏休みは、いろいろなことにちょうせんできるよい機会です。家族と相談して、食事の準備やかたづけの手伝い、料理にちょうせんしてみませんか。安全に料理をするときのポイントをいくつかかくにんしてみましよう。

- ①エプロンやさんかくきんなどのみじたくを整える。
- ②こまめに手を洗う。
- ③包丁を持ったまま歩いたり他の人に向けたりしない。
- ④火を使っているときはそばをはなれない。

野菜を洗ったり、食器をテーブルにならべたり、かんたんなことから始めてみてもいいですね。きっといつもよりおいしく感じると思います。



17 (木)

献立名 ごはん、牛乳、夏野菜入りひつまみ、
あじカツ、きゅうりともやしの梅あえ

●土用（どよう）の丑（うし）の日

今年の土用の丑の日は7月19日です。土用とは、季節の変わり目のことで、春、夏、秋、冬のそれぞれに土用の丑の日があります。その中で夏の土用の丑の日には、暑さに負けないよう「う」のつく食べものや、黒いものを食べるとよいといわれています。「う」のつく食べものとして、「うどん」や「梅干し」、「きゅうり」や「すいか」などの「瓜（うり）」、黒い食べものとして「しじみ」などが食べられています。

今日は土用の丑の日献立として、きゅうりともやしの梅あえに名前に「う」のつく「きゅうり」と「梅」をとりいれています。しっかり食べて夏の暑さをふきとばしましょう。



18 (金)

献立名 けんちんきしめん、牛乳、
ポテトのオーブン焼き、
ブロッコリーのおかかマヨあえ

●ブロッコリー

ブロッコリーは、アブラナ科の花野菜です。花野菜と聞くと、モコモコした部分が花のように見えますが、これは、つぼみのかたまりで、成長すると菜の花に似た黄色い花がさきます。また、「ビタミンC」や「カロテン」が豊富（ほうふ）で、出血したときに血液を固めたり、骨（ほね）からカルシウムが溶け出すのを防いだりする「ビタミンK」も多くふくまれています。

ブロッコリーは来年、2026 年から「指定野菜（していやさい）」に追加されます。指定野菜は、国民が生活していくうえで重要な野菜のことで、今までには「キャベツ」や「にんじん」など 14 種類が指定されています。ここにブロッコリーが加わるのは、日本人がブロッコリーをよく食べるようになったことのあらわれです。



22 (火)

献立名 ごはん、牛乳、
わかめと豆腐のみそ汁、さば塩焼き、
大豆と鶏肉の甘辛煮

さば塩焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

●さば

さばは、今日の塩焼きのほかにも、みそ煮やみぞれ煮、さば入りせんべい汁など給食に多く登場します。いわしやあじ、さんまなどと並んで、背が青く見える青魚の代表的なものです。みなさんは、これらの魚の背がなぜ青いか知っていますか？

背の青い魚は、海の上の方を泳いでいるため、空から鳥に見つかりやすくなります。敵（てき）である鳥に見つからないようにするため、水面（すいめん）にうつる空の色をまねて、背中が青くなったといわれています。反対におなかは白く輝いています。このおなかを海の中から見上げると、きらきら光った水面にまぎれて目立ちにくくなっています。こうして鳥や海の中にいる魚から身を守っているのです。背の青い魚を見かけたら、色の様子も観察してみましょう。



23 (水)

献立名 ナン、牛乳、夏野菜のカレーシチュー、
オムレツ、キャベツのソテー

●ナン

今日の給食は「ナン」です。ナンは、大きなタンドールというかまの内側に生地をはりつけて焼いたパンです。ナンは、インド料理を代表するパンとして知られていますが、実はインド人がナンを食べることは少ないようで、特別な日に、高級レストランに行って食べるもののようです。ふだんは、うすくて丸いチャパティというパンを食べるのが一般的だそうです。

今日は、一口大にちぎったナンを夏野菜のカレーシチューにつけたり、ソテーを乗せたり好きな食べ方で食べてみましょう。そのまま食べてみても、やさしい小麦の味がしておいしいですよ。



24 (木)

献立名 ごはん、牛乳、煮しめ、
にしんみそ煮、きゅうりもみ

●八戸三社大祭（さんしゃたいさい）

三社大祭の歴史は古く、今から約300年以上前にさかのぼります。当時、作物（さくもつ）がとれずに苦しめられていた人々が、現在の「おがみ神社」に天候の回復や、豊作（ほうさく）をお祈りしました。その結果、収穫を無事にむかえられたので、そのお礼としてみこしを作り、現在の「新羅（しんら）神社」に巡行（じゅんこう）したことがお祭りの始まりだそうです。

昔から、みこし行列が通る町内に住む家々では、赤飯や煮しめ、なす焼き、昆布まき、きゅうりもみ、とうもろこしなどのきょうど料理や季節の料理をつくってお客さんをもてなし、お祝いしたそうです。

今日は、三社大祭にちなんだ給食です。昔からの伝統（でんとう）を大切にしていきたいですね。



25 (金)

献立名 冷やし中華、牛乳、ポテトコロッケ

●楽しい夏休みをすごすために

もうすぐ楽しい夏休みがやってきます。長い休みが続くと、食事や生活習慣（せいかつしゅうかん）がみだれやすくなるので注意が必要です。夏の暑さに負けないために、次の「な・つ・や・す・み」に気をつけましょう。

- ・「な」 なんでも食べてしょうぶな体をつくろう。
- ・「つ」 つめたいもののとりすぎに気をつけよう。
- ・「や」 やさいをしっかり食べよう。
- ・「す」 水分補給（すいぶんほきゅう）をこまめにしよう。
- ・「み」 みんなで食事をする機会をつくろう。

バランスのよい食事やきそく正しい生活を意識して、夏休みも元気にすごしましょう。