給食だより 7月

呉市教育委員会
学校施設課

７月６日を含む一週間は，呉市学校防災週間です。この期間は，防災について学習する期間になっています。安全な場所に避難することに加え，いざという時のために防災グッズの準備や食べ物を備蓄しておくことも大切です。

食品備蓄チェックリスト

家族の人数×最低３日分，できれば一週間分の食品備蓄があると安心です。
定期的に食べて新しい物と入れ替えるといいですね。

水

１人１日３リットル
（飲用＋調理用）

主食（エネルギー源となる炭水化物を多く含む物）

米，アルファ化米，即席麺，カンパン，シリアルなど

主菜（たんぱく質を多く含む物）

魚・肉・豆などの缶詰，レトルト食品，ロングライフ牛乳，乾物など

副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維を補う物）

日持ちのする野菜（いも類・たまねぎ・かぼちゃなど），野菜の缶詰，野菜ジュース，インスタントみそ汁など

果物・その他

日持ちのする果物（りんご・柑橘類など），果物の缶詰，ドライフルーツ，調味料，アレルギー対応食など

備品類

カセットコンロ，カセットボンベ，使い捨て食器類，ラップ，アルミホイル，割り箸，ビニール袋，缶切りなど

バランスのよい食事で夏を元気に！！

★朝・昼・夕の１日３回，きちんと食事をとりましょう

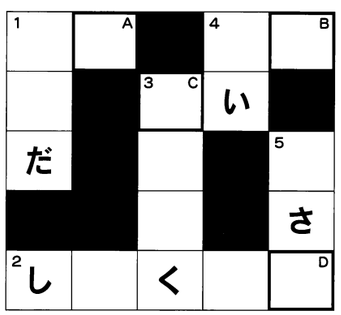
１日３回の食事をとることで生活リズムが整いやすくなります。特に朝ごはんは，１日の元気のもとになります。

★１回の食事に赤・緑・黄色の食べ物をそろえましょう

赤・緑・黄色の食べ物をそろえて食べると，栄養のバランスがよくなります。

１日３食（朝・昼・夕），３色（赤・緑・黄）を食べよう

クイズにチャレンジ！！



タテのカギ

1 たまねぎを切ると出てくるよ。
3 体を動かす授業。
4 あさり,ほたて,さざえなどの総称。
5 ８月３１日は何の日？

ヨコのカギ

1 待ちに待った〇〇休み。
2 計画的に取り組んで,充実した夏休みにしよう。
3 めでたい時に食べる魚。
4 つるは千年〇〇は万年？

ABCDの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A□ B□ C□ D□ **ものはひかえめに**

（参考資料：非常食（農林水産省），給食ニュース，たよりになるね！食育ブック（少年写真新聞社），ちゃぐりん（家の光協会））

令和４年７月　中学校給食献立表

月	火	水	木	金
みんなで給食を食べよう ◆翌月から給食を希望される場合... 締切日までに学校へ 『中学校給食変更申込書』を 提出してください。 （月単位で変更できます）			《マークの説明》 スプーンがあると食べやすいですよ 汁物がある日です 卵料理の日です 小袋類がある日です	1 ごはん，牛乳 夏野菜のドライカレー ほうれん草のソテー ジャーマンポテト パイン缶 旬の食材：なす･ピーマン ｴﾈﾙｷﾞｰ 811 kcal
4 ごはん，牛乳 豚肉のピリッと炒め グリーンマカロニ カルちゃんサラダ インゲンごま和え 旬の食材：インゲン ｴﾈﾙｷﾞｰ 817 kcal	5 ごはん，牛乳 ホキのトマトソース ブロッコリーソテー 他人煮 大学かぼちゃ アルファベットスープ 旬の食材：かぼちゃ ｴﾈﾙｷﾞｰ 812 kcal	6 ごはん，牛乳 コロッケ ほうれん草と ウインナーのソテー 生揚げのカレー炒め もやしのさっぱり和え ｴﾈﾙｷﾞｰ 797 kcal	7 行事食：七夕 わかめごはん，牛乳 とりの磯辺天ぷら キャベツソテー そうめん 小袋天つゆ とうがんの煮物 七夕ポンチ 旬の食材：とうがん ｴﾈﾙｷﾞｰ 894 kcal	8 麦ごはん，牛乳 カレー 白身魚のフライ ツナと小松菜の炒め物 わかめサラダ 枝豆 旬の食材：枝豆 ｴﾈﾙｷﾞｰ 860 kcal
11 ごはん，牛乳 豆腐ハンバーグ おろしソース フライドポテト ボイルブロッコリー 塩やきそば ひじきの炒め煮 ｴﾈﾙｷﾞｰ 813 kcal	12 ごはん，牛乳 酢鶏 ちくわの２種揚げ （青のり・ごま） もやしのナムル ｴﾈﾙｷﾞｰ 824 kcal	13 クロワッサン，牛乳 じゃじゃ麺 揚げしゅうまい 中華風卵炒め みかん缶 郷土料理：岩手県 ｴﾈﾙｷﾞｰ 833 kcal	14 ごはん，牛乳 メンチカツ 小松菜のじゃこ炒め ポークビーンズ ブロッコリー おかかがらめ ｴﾈﾙｷﾞｰ 806 kcal	15 ごはん，牛乳 さばの藻塩焼き 夏野菜のかき揚げ 高野豆腐の卵とじ わかめの酢の物 旬の食材：ゴーヤ ｴﾈﾙｷﾞｰ 828 kcal
18 海の日	19 ごはん，牛乳 さわらのかば焼き風 二色ソテー 肉団子の酢豚風 ほうれん草のナムル ｴﾈﾙｷﾞｰ 844 kcal	20 ごはん，牛乳 ヒレカツ キャベツソテー 八宝菜 にんじんシリシリ フルーツ白玉 ｴﾈﾙｷﾞｰ 837 kcal		

七夕は，中国の古い伝説からきているといわれています。昔，機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し，仲がよすぎて仕事をなまけるようになり，天の川の両岸に離されてしまったといいます。
現代の七夕は，五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕に夏の野菜を供えたり，そうめんを食べたりします。

給食では，**７月７日に，星形のかまぼこがはいったそうめん，星形のナタデココがはいった七夕ポンチ** を提供します。

夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？
点と点をつないでね。

南瓜・なす　玉蜀黍・ゴーヤ（にがうり）　茄子・きゅうり　苦瓜・かぼちゃ　胡瓜・とうもろこし

答え　南瓜・かぼちゃ,玉蜀黍・とうもろこし,茄子・なす,苦瓜・ゴーヤ,胡瓜・きゅうり

※献立によっては，揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は，呉市での基本であり，各校の行事によって，給食を実施しない日もあります。