

令和8年度7月 給食だより

いただきます～す！

浜中町学校給食センター



今日の牛乳どんな味？

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。



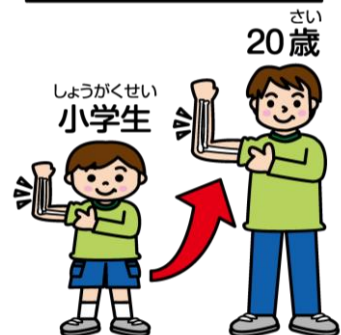
牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です！



給食には、どうして牛乳が出るの？

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量



牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



7月に登場する牛乳・乳製品

(毎日200mlの牛乳がつきます)

- 7月3日(金) 型抜きチーズ.....チーズもその他のおかずもしっかり食べよう！
- 7月7日(火) コーンチャウダー.....牛乳(1Lパック)を24本使って作ります。
- 7月9日(木) タカナシの釧路・根室ヨーグルト...デザートとして食べてね！
- 7月10日(金) タンドリーチキン.....味付けの「かくし味」にヨーグルトを使います。
- 7月24日(金) アイス風デザート





7月のこんだてよてい表



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
 早寝 早起き 朝ごはん		1 ごはん さけのだんご汁 豚肉とこんにゃくの炒め煮 霧多布のさけと はまなな昆布	2 とんこつ風ラーメン 青のりポテトビーンズ 青のりポテトビーンズには、煮大豆に片栗粉をまぶして油で揚げたものが入っています。大豆は「レシチン」という記憶力や集中力を高める成分を含みます。	3 ごはん 豚汁 ハンバーグの おろしソースかけ 型抜きチーズ ハンバーグにかかっているのは大根おろしのソースです。しっかり食べてね!
6 ごはん 春雨スープ 豚肉の細切り炒め 野菜のチヂミ	7 ナン&ドライカレー コーンチャウダー りんごのシロップ漬	8 ごはん みそ汁 (舞茸・白菜・ねぎ) たらフライ 昆布のピリ辛炒め はまなな昆布	9 スパゲティ・ ミートソース タカナシの 剣路・根室ヨーグルト 牛乳に乳酸菌を入れて、40℃くらい温かくして置いておく「発酵」が起こり、ヨーグルトができます。ヨーグルトは、お腹の調子を整えるので、お家でも積極的に食べたいですね!	10 ごはん みそ汁 (芋・玉ねぎ・揚げ) タンドリーチキン (小2個 中高3個) コールスローサラダ タンドリーチキンはインド料理です。スパイスとヨーグルトにとり肉を漬けて焼きます。辛さはひかえめにしました。
13 はまなな昆布 昆布入り混ぜごはん みそ汁(大根・なめこ) 豆腐シューマイ (小2個 中高3個) ごまあえ	14 タカナシ牛乳 バターロール (チョコクリーム) きのこのスープ ツナマカロニサラダ 冷凍みかん 冬が旬のみかんですが、冷凍することで、夏にも食べられないかと考えられたのが、冷凍みかんの始まりです。	15 ごはん みそ汁 (もやし・揚げ) さんまの香草パン粉焼き 五目きんぴら 霧多布のさんま	16 はまなな昆布 昆布たっぷり 塩ラーメン フルーツポンチ	17 ポークカレー 小松菜ともやしの あえ物
20 うみ 海の日 	21 黒糖ロール ブラウンシチュー ほうれん草オムレツ キャベツとコーンの ソテー キャベツとコーンのソテーには、にんじんとピーマンも入っています。色の濃い野菜が多いので、ビタミンがしっかりと摂れます。	22 ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 切干大根の煮つけ	23 とんすきうどん ごまだんご うどんの汁は、たくさんの具材の旨味が出ています。結食はできるだけ塩分を控えるように、うす味にしていますが、全部飲むと塩分摂りすぎになってしまうので、半分くらい残すと良いですね。	24 ハヤシライス アイス風デザート

7月の行事&記念日 3択クイズ

7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜



今月の栄養価

小学校	中学校・高校
エネルギー 632kcal (650kcal)	エネルギー 770kcal (830kcal)
たんぱく質 26.0g (21.1~32.5g)	たんぱく質 31.4g (27.9~41.5g)

〈答え〉土用の丑の日…③

スイカの日……①(②はかぼちゃ③はとうがん)