



給食たより

※牛乳は毎日つきます。



※物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市北部学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>7月7日は「七夕」ですね★ 1年に1度、彦星と織姫が会える日です。 給食では7日に、星のコロケや七夕汁、七夕ゼリーなどが出る予定です☆ 七夕の給食を食べて星に願いをかけましょう★</p>		<p>1日</p> <p>沖縄メニュー</p> <p>ごはん ラフテー（豚肉の角煮） 人参しりしり風ツナ和え もずくスープ NEW! シークワサーゼリー</p> <p>エネルギー 713kcal</p>	<p>2日</p> <p>丸パン 焼きメンチカツ パックソース まめまめサラダ ABCスープ</p> <p>エネルギー 623kcal</p>	<p>3日</p> <p>ハヤシライス こんにゃくサラダ</p> <p>エネルギー 681kcal</p>
<p>6日</p> <p>ごはん 肉だんご（2個） ホイコーロウ チンゲン菜のスープ</p> <p>エネルギー 638kcal</p>	<p>7日</p> <p>七夕メニュー</p> <p>ゆかりごはん 星形コロケ パックソース もやしとわかめの和え物 七夕汁 七夕ゼリー</p> <p>エネルギー 634kcal</p>	<p>8日</p> <p>ごはん さばの塩焼き 切り干し大根のカレー炒め しめじのみそ汁</p> <p>エネルギー 641kcal</p>	<p>9日</p> <p>スパグッティナポリタン 温野菜サラダ パックごまドレッシング レモンゼリー</p> <p>エネルギー 631kcal</p>	<p>10日</p> <p>ごはん アジフライ パックソース こんにゃくのおかか煮 油揚げのみそ汁</p> <p>エネルギー 649kcal</p>
<p>13日</p> <p>スタミナ丼 キャベツのみそ汁 ピーチゼリー</p> <p>エネルギー 679kcal</p>	<p>14日</p> <p>ごはん ほっけの塩焼き 大根のそぼろ炒め なすのみそ汁</p> <p>エネルギー 590kcal</p>	<p>15日</p> <p>ごはん シューマイ（2個） チンジャオロウスー 春雨スープ</p> <p>エネルギー 649kcal</p>	<p>16日</p> <p>ピタパン NEW! チキンナゲット（2個） シーザーサラダ チリコンカン NEW!</p> <p>エネルギー 659kcal</p>	<p>17日</p> <p>ごはん 赤魚の竜田揚げ 塩昆布和え 冬瓜のみそ汁</p> <p>エネルギー 648kcal</p>
<p>20日</p> <p>うみのひ 海の日</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 和風ハンバーグ ひじきの煮物 仙台油麩のみそ汁 NEW!</p> <p>エネルギー 670kcal</p>	<p>22日</p> <p>夏野菜カレー フルーツサイダーゼリー</p> <p>エネルギー 745kcal</p>	<p>OKINAWA</p> <p>7月1日の給食に沖縄料理が登場します。伝統料理の「ラフテー」、 「人参しりしり」を給食風に少しアレンジしています。スープには、 沖縄県産のもずくをたっぷり使い、デザートには沖縄でたくさんとれる シークワサーのゼリーをつけました。沖縄気分を味わいましょう。</p>	

夏野菜

夏野菜は、夏にたくさんとれる野菜のことで、トマト、きゅうり、かぼちゃ、なす、とうもろこし、ピーマン、ズッキーニなどがあります。暑い日が続くと、体が疲れてしまったり、夏バテになったりします。夏野菜は体温を下げる働きがあり、水分補給に最適です。今月の給食では、夏野菜をたくさん使っています。しっかり食べて、パワーをいただきましょう。

夏休み中の過ごし方・食べ方を考えましょう

いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになると、つい夜ふかしや、朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかったり、おやつを食べすぎたりと、食生活が乱れやすくなってしまいます。下の「なつやすみ、けんこうに!」を心がけ、夏休みを元気に過ごしてください。

なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>	<p>み</p> <p>ミルク（牛乳）や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うちの形やおしっこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>

★なつやすみクイズ

次の夏野菜のうち、英語の名前がついている野菜はどれ?

- ①きゅうり
- ②なす
- ③おくら
- ④とうもろこし