



7月給食だより



令和7年6月30日発行

由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
牛乳は、基本毎日つきま す。 物資の都合により、 献立を変更することが あります。	1日 (大内)きぬさやめん 信田煮 ミニトマト フルーツムース	2日 菜めしごはん 和風きんぴら包み焼き 塩昆布ナムル なすのみそ汁	3日 ガパオライス ABC入り野菜スープ カルシウムヨーグルト	4日 ごはん 豚肉のごまみそ焼き 茎わかめサラダ ほうれん草のみそ汁
	「トマトが赤くなると医者が青く なる」ということわざがあるほど、 トマトは栄養豊富な野菜です。よ く噛んで、しっかり食べましょう。	なすは英語で、エッグプラントと 言います。なすは紫色で細長い 形のものだけでなく、白くて丸い 卵のような形のものもあります。	ガパオライスは、タイ料理の仲間 です。「ガパオ」はハーブの名前 で、日本ではホーリーバジルと呼 ばれています。	わかめの葉の軸の部分が、茎わ かめです。食物繊維やミネラル が豊富で、コリコリ、シャキシャキ とした食感が楽しめます。
7日 (セタメニュー) ごはん 星型ハンバーグ (ケチャップ味) ツナ入りコーンソテー 星のマカロニスープ セタデザート	8日 バーガーパン 白身魚フライ フレンチサラダ トマトスープ ミニデザート(青りんご)	9日 ごはん えびしゅうまい チンジャオロースー 中華コーンスープ ジョア(ブルーベリー)	10日 ごはん 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 果物(オレンジ)	11日 キムチチャーハン ぎょうざ 大根のみそ汁 ヨーグルトサワー
セタは、織姫と彦星が1年に1 度だけ会える日と言われていま す。今日は、星をイメージしたセ タ献立を楽しみましょう。	白身魚フライは、ご飯にもパンに も合う料理です。今日はバーガ ーパンにしたので、パンに挟んで 食べてみてください。	ビタミンたっぷりのピーマンをた くさん食べられるチンジャオロ ースーは、夏バテ予防に役立ちま す。しっかりと食べましょう。	きんぴらごぼうは、江戸時代の 人形劇「金平浄瑠璃」のヒーロ ーの名前から名付けられました。 よく噛んで食べましょう。	みそ汁は、暑い日の水分補給・ 栄養補給にぴったりの料理で す。しっかりと食べて、熱中症予防 をしましょう。
14日 スタミナ丼 元気サラダ わかめスープ (学給アイス) バニラ味 だいふく	15日 冷やし中華 フヨーハイ 洋梨コンポート	16日 ゆかりごはん いわしのオレンジ煮 千草和え きぬさやのみそ汁	17日 ごはん たらフライ バンバンジーサラダ 豚汁 ジョア(プレーン) ラムネゼリー	18日 (食育の日) 夏野菜カレー 福神漬 フルーツポンチ
暑い日が続く、夏バテ気味の人 はいませんか?スタミナ丼と元気 サラダで、夏バテしない元気な 身体をつくりましょう。	フヨーハイは、日本では「かに 玉」と呼ばれる中華料理です。フ ヨーは「れんこんの花」、ハイは 「カニ」という意味です。	オレンジなどの柑橘類には、魚の 生臭さを軽くする働きがありま す。骨まで食べられるオレンジ煮 で、カルシウムをとりましょう。	バンバンジーは、鶏肉を使った中 国の料理です。中国では唐辛子 で辛くしますが、日本では辛くな いごまダレ味が一般的です。	夏が旬の野菜には、夏の暑さを乗 り切るための水分やビタミンがた くさん含まれています。しっかりと食 べて、元気に過ごしましょう。
21日 海の日 	22日 丸パン レーズンクリーム なすとトマトのグラタン 野菜のカレーソテー もずくスープ りんごゼリー 夏休み中も、栄養バランスを整 えた食事をするように心がけて、 夏バテ予防をしましょう。	<div data-bbox="811 1673 1816 1756" data-label="Section-Header"><h2>★七夏の行事食—そうめん★</h2></div> <div data-bbox="811 1811 1159 2058" data-label="Image"></div> <p>7月7日は、五節句のひとつ「七夕」です。中国から 伝わった「織姫と彦星」の伝説が有名です。 七夕には、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に 見立てた「そうめん」を食べる風習があります。暑さで 食欲が落ちがちなこの時期にぴったりの行事食です ね。そうめん季節の野菜や卵、ハムなどを加えると、 彩りも栄養バランスも良くなります。ぜひ家庭で、栄養 満点な「七夕そうめん」を楽しんでみてください。</p>		

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる



夏休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを
欠かさずに食べましょう。朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発になり、課題や勉強に集中しや
すくなります。



2 こまめに水分補給をする



水分補給には、水や麦茶などの甘くない物、
カフェインを含まないものがおすすめです。
冷房が効いた部屋では、のどの渇きを感じ
にくいので、特に意識して飲みましょう。

3 おやつとり方に気をつける

おやつは時間や量を決めて食べましょう。
お菓子ではなく果物やヨーグルトなどを選び、
不足しがちな栄養を補うのもおすすめです。
冷たいものの取りすぎに注意しましょう。



4 「カルシウム」を意識してとる



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。
きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ