



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
7月7日 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★	1日 沖縄メニュー 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 シークワサーゼリー エネルギー 713kcal	2日 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 エネルギー 623kcal	3日 ハヤシライス こんにやくサラダ エネルギー 681kcal	
6日	7日	8日	9日	10日
ごはん 肉だんご（2個） ホイコーロウ チンゲン菜のスープ エネルギー 638kcal	七夕メニュー 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 エネルギー 634kcal	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 エネルギー 641kcal	スバ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 エネルギー 631kcal	ごはん アジフライ パックソース こんにやくのおかか煮 油揚げのみそ汁 エネルギー 649kcal
13日	14日	15日	16日	17日
スタミナ丼 キャベツのみそ汁 ピーチゼリー エネルギー 679kcal	ごはん ほっけの塩焼き 大根のそぼろ炒め なすのみそ汁 エネルギー 590kcal	ごはん シューマイ（2個） チンジャオロウスー 春雨スープ エネルギー 649kcal	ピタパン チキンナゲット（2個） シーザーサラダ チリコンカン エネルギー 659kcal	ごはん 赤魚の竜田揚げ 塩昆布和え 冬瓜のみそ汁 エネルギー 648kcal
20日	21日	22日	OKINAWA	
うみのひ 海の日 エネルギー 670kcal	ごはん 和風ハンバーグ ひじきの煮物 仙台油麩のみそ汁 エネルギー 670kcal	夏野菜カレー フルーツサイダーゼリー エネルギー 745kcal	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。	

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?

- きゅうり
- なす
- おくら
- とうもろこし

正解: ②③④