



給食だより

由利本荘市北部学校給食センター

※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。



月	火	水	木	金
1日 714 kcal ・ごはん ・いわしのごまみそ煮 ・こんにゃくのおかか煮 ・なすのみそ汁	2日 757 kcal ・ごはん ・韓国のに ・シュウマイ(2個) ・棒々鶏サラダ ・キムチスープ	3日 745 kcal ・ごはん ・つくね(2個) ・ほうれん草のごま和え ・じゃがいものみそ汁	4日 804 kcal ・ごはん ・メンチカツ ・パックソース ・豆きんぴら ・もやしのみそ汁	5日 730 kcal ・にゅうめん ・枝豆のサラダ ・七夕ゼリー 七夕メニュー
8日 825 kcal ・ハヤシライス ・彩りサラダ	9日 790 kcal ・豚の生姜焼き丼 ・キャベツのみそ汁 ・ピーチゼリー	10日 776 kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・切り干し大根のカレー炒め ・わかめのみそ汁	11日 757 kcal ・スパゲッティナポリタン ・きゅうりとコーンのサラダ ・レモンゼリー	12日 833 kcal ・ごはん ・チンジャオロース ・春巻き ・モロヘイヤのスープ
15日 海の日 	16日 743 kcal ・ごはん ・ Grillチキン(しょう油) ・高野豆腐の炒め物 ・小松菜のみそ汁	17日 836 kcal ・スタミナピラフ ・夕顔のスープ ・アセロラゼリー	18日 721 kcal ・コッペパン ・メープルジャム ・のり塩ポテトコロケ ・ブロッコリーのごまサラダ ・トマトとレタスのスープ	19日 701 kcal ・ごはん ・いわしのオレンジ煮 ・すき昆布の炒め煮 ・豆腐のみそ汁
22日 724 kcal ・ビビンバ丼 ・わかめスープ ・マスカットゼリー	23日 777 kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ(2個) ・五目煮 ・たまねぎのみそ汁	24日 880 kcal ・夏野菜カレー ・フルーツサイダーゼリー	七夕の行事食 そうめん 七夕は、年に1度だけ会うことを許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願い事を書いたりしてみま	

「夏野菜」を食べて暑い季節を乗り切ろう!

★夏野菜の特徴★

- ・ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれます。
- ・色どり鮮やかで食欲を増進します。
- ・水分を多く含むため、体を冷やし、水分補給の代わりにもなります。



ピーマン



独特の苦みと香りがあります。ビタミンAやビタミンCを多く含みます。よく食べる緑色のピーマンは完熟する前に収穫しています。7月は由利本荘市産のものを使用します。

「ピーマン」 使用日

- 4日(木) 豆きんぴら
- 10日(水) 切り干し大根のカレー炒め
- 11日(木) スパゲッティナポリタン
- 12日(金) チンジャオロース
- 17日(水) スタミナピラフ

モロヘイヤ



モロヘイヤは、王様の野菜とも呼ばれています。昔、エジプトの王様が病気になる、モロヘイヤのスープを飲んだところ治ったという伝説があります。カロテンやカルシウム、ビタミンC、食物繊維などの成分が豊富です。

「モロヘイヤ」 使用日
12日(金) モロヘイヤのスープ



トマト



「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、ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。「グルタミン酸」という昆布と同じ成分も含まれ、トマトのうま味となっています。

「トマト」 使用日

- 11日(木) スパゲッティナポリタン
- 18日(木) トマトとレタスのスープ
- 24日(水) 夏野菜カレー



かぼちゃ



βカロテン、ビタミンE、ビタミンCなどが豊富に含まれています。甘みが強く、ほくほくとした味わいの「西洋かぼちゃ」や、淡泊な味わいで煮物に向く「日本かぼちゃ」などがあります。

「かぼちゃ」 使用日

- 24日(水) 夏野菜カレー



なす



奈良時代にはすでに日本で栽培が始まったと言われる、歴史のある食品です。果肉はスポンジのような構造をしているため、組み合わせた素材のうま味やだしを吸収してくれます。

「なす」 使用日

- 1日(月) なすのみそ汁
- 24日(水) 夏野菜カレー

ズッキーニ



ズッキーニはきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。ペポかぼちゃという小型かぼちゃの一種です。くせがなく、焼く、煮るなど色々な料理によく合います。

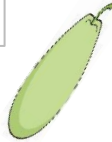
「ズッキーニ」 使用日

- 24日(水) 夏野菜カレー

他にもこんな夏野菜があります
きゅうり ゴーヤ



夕顔



ひょうたんの原種といわれ、果肉を薄く削って干して「かんぴょう」にするほか、煮て食べます。食物繊維が豊富です。

「夕顔」 使用日

- 17日(水) 夕顔のスープ

とうもろこし オクラ

