



給食だより



※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>たべるまえに てあらいを!</p>	1日 767 kcal ・ごはん ・韓国のに ・シューマイ(2個) ・棒棒鶏サラダ ・キムチスープ	2日 712 kcal ・ごはん ・ほっけの塩焼き ・なすと豚肉のみそ炒め ・麩のみそ汁 NEW	3日 791 kcal ・米粉パン ・かぼちゃひき肉フライ ・シーザーサラダ ・マカロニのスープ	4日 807 kcal ・豚の生姜焼き丼 ・キャベツのみそ汁 ・アセロラミルクゼリー
7日 968 kcal ・星のコロッケカレー ・星のサラダ ・天の川ゼリー 七夕メニュー NEW	8日 784 kcal ・ごはん ・さばのみそ煮 ・こんにゃくのきんぴら ・小松菜のみそ汁	9日 740 kcal ・ごはん NEW ・野菜揚げぎょうざ(2個) ・ホイコーロー ・モロヘイヤのスープ	10日 739 kcal ・スパゲッティナポリタン ・ヤングコーンのサラダ ・豆乳パンナコッタ NEW (はちみつレモン)	11日 697 kcal ・ごはん ・グリルチキン(醤油) ・ひじきの煮物 ・もやしのみそ汁
14日 751 kcal ・ビビンバ丼 ・わかめスープ ・マンゴープリン NEW	15日 784 kcal ・ごはん NEW ・マグロカツ NEW ・パックスソース NEW ・細切り茎わかめの炒り煮 ・厚揚げのみそ汁	16日 838 kcal ・ごはん ・ラフテー(豚肉の角煮) ・人参しりしり風ツナ和え ・沖縄もずくスープ NEW 沖縄メニュー	17日 765 kcal ・丸パン NEW ・マーマレードジャム ・鶏肉のチーズ焼き ・ブロッコリーのごまサラダ ・トマトとレタスのスープ	18日 804 kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ(2個) ・豆きんぴら ・冬瓜のみそ汁 NEW
21日 うみひ 海の日 	22日 894 kcal ・夏野菜カレー NEW ・カクテルゼリーミックス	しっかりと食べて夏ばて予防! 夏は、そうめんなどめんだけを食べる機会が多くなっていませんか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。 		

七夕メニュー

七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許された、という中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊を笹の葉に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食では、七夕にちなんで星形コロッケ付きの「星のコロッケカレー」や、星形チーズをたっぷり使った「星のサラダ」、「天の川ゼリー」が登場します。

沖縄メニュー

7月16日の給食には、沖縄県にちなんだ料理がたくさん登場します。「ラフテー」は、皮付きの豚バラ肉を砂糖、しょうゆ、泡盛で長時間煮込んだ伝統的な沖縄料理です。給食では、豚バラ肉、豚かた肉、こんにゃく、ねぎを煮込み、黒砂糖、中ザラ糖、しょうゆを使い甘くコクのある味わいに仕上げています。「人参しりしり」は千切りにした人参を炒めて卵でとじた家庭料理ですが、給食では千切りにした人参とツナを混ぜて、「人参しりしり風」の和え物にしました。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生産されているパイナップルも付けました。沖縄づくしの給食を味わってください。

旬の「夏野菜」を食べよう!



夏野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラルのような、夏を乗り切るために必要な栄養素がたくさん含まれています。また、水分も多く含むので、体を冷やしたり、水分補給の代わりになったりします。

なす

2日(水)・22日(火)に登場!

90%以上が水分で、体を冷やす効果があります。卵のように丸いものや細長いものまで、形や大きさも様々です。



かぼちゃ

3日(木)・22日(火)に登場!

日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分けられます。現在流通しているものは、ほくほくしていて甘みが強い「西洋かぼちゃ」がほとんどです。



モロヘイヤ

9日(水)に登場!

モロヘイヤはアラブ語で「王様の食べる野菜」という意味です。食物繊維やビタミン類が豊富に含まれていて、健康野菜としてクオパトラムも好んで食べたとされています。



トマト

17日(木)・22日(火)に登場!

トマトの赤い色は「リコピン」という色素成分によるものです。「リコピン」には、がんや老化を予防する作用があります。また、ビタミンCやカリウムも豊富です。



冬瓜

18日(金)に登場!

漢字で冬の瓜と書きますが、旬は夏です。夏に採れて冬まで保存できることから、「冬瓜」と書かれるようになりました。ほとんどが水分で、涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏にぴったりです。



ズッキーニ

22日(火)に登場!

見た目はキュウリのようなですが、かぼちゃの仲間です。ほのかな甘みがあり、皮が柔らかいので皮ごと食べることができます。イタリアではズッキーニの花も食べるそうです。



熱中症を予防する水分補給のポイント!

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが大切です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にもしっかりと水分をとりましょう。

