



# きゅうしよくだより



※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
1日 671 kcal ・ごはん ・韓国のり ・シュウマイ(2個) ・棒々鶏サラダ ・キムチスープ  <p>たべるまえに てあらいを!</p>	2日 600 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 <b>NEW</b>	3日 565 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 697 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 796 kcal ・星のコロッケカレー ・星のサラダ ・天の川ゼリー <b>七夕メニュー NEW</b> 	8日 643 kcal ・ごはん ・さばのみそ煮 ・こんにやくのきんぴら ・小松菜のみそ汁	9日 643 kcal ・ごはん <b>NEW</b> ・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 644 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 <b>NEW</b> (はちみつレモン)	11日 602 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 645 kcal ・ビビンバ丼 ・わかめスープ ・マンゴープリン <b>NEW</b>	15日 639 kcal ・ごはん <b>NEW</b> ・マグロカツ <b>NEW</b> ・パックスソース <b>NEW</b> ・細切りまわかめの炒り煮 ・厚揚げのみそ汁	16日 709 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 ・ベビーパイ <b>NEW</b> <b>沖縄メニュー</b> 	17日 571 kcal ・丸パン <b>NEW</b> ・マーメイドジャム ・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 641 kcal ・ごはん ・ちくわの磯辺揚げ ・豆きんぴら ・冬瓜のみそ汁 <b>NEW</b>
21日 <b>うみ 海の日</b> 	22日 759 kcal ・夏野菜カレー <b>NEW</b> ・カクテルゼリーミックス	<b>しっかりと食べて夏ばて予防!</b> 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、こんにやく、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られています。「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も好んで食べたと言われています。



### 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。

