



きゅうしょくだより



※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^{かんこく}のり - シュウマイ^こ(2個) - 棒棒鶏^{ばんぱんじ}サラダ - キムチスープ	2日600 kcal - ごはん - ほっけ^{しおや}の塩焼き - なすと豚肉^{ぶたにく}のみそ炒め^{いた} - 麩^ふのみそ汁 NEW	3日565 kcal - 米粉^{こめこ}パン - かぼちゃ^{にく}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^{ぶた}の生姜^{しょうが}焼き丼^{どん} - キャベツ^{しる}のみそ汁 - アセロラミルクゼリー	
7日796 kcal - 星^{ほし}のコロッケカレー - 星^{ほし}のサラダ - 天^{あま}の川^{がわ}ゼリー セタメニュー NEW	8日643 kcal - ごはん - さば^にのみそ煮 - こんにやく^いのきんぴら - 小松菜^{こまつな}のみそ汁^{しる}	9日643 kcal - ごはん - 野菜^{やさい}揚げ^あぎょうざ^こ(2個) - ホイコーロー - モロヘイヤのスープ NEW	10日644 kcal - スパゲッティ^やナポリタン - ヤングコーンのサラダ - 豆乳^{とうにゅう}パンナコッタ NEW (はちみつレモン)	11日602 kcal - ごはん - グリルチキン^{しょうゆ}(醤油) - ひじき^{しる}の煮物 - もやし^{しる}のみそ汁
14日645 kcal - ビビンバ^{どん}丼 - わかめスープ - マンゴープリン NEW	15日639 kcal - ごはん - マグロカツ - パックスソース - 細切り^{ほそぎ}茎^{くき}わかめ^{あま}の炒^いり煮^に - 厚揚げ^{あつあ}のみそ汁^{しる} NEW NEW	16日709 kcal - ごはん - ラフター^{ぶたにく}(豚肉^{かくに}の角煮) - 人参^{にんじん}しりしり^{ふう}風^あツナ^や和え - 沖縄^{おきなわ}もずく^{もずく}スープ - ベビーパイ NEW 沖縄メニュー	17日571 kcal - 丸^{まる}パン - マーメレード^やジャム - 鶏肉^{とりにく}のチーズ^あ焼き - ブロッコリー^{まめ}のごま^{しる}サラダ - トマトとレタスのスープ NEW	18日641 kcal - ごはん - ちくわ^{いそべ}の磯^{いそ}辺^べ揚げ - 豆^{まめ}きんぴら - 冬瓜^{とうがん}のみそ汁^{しる} NEW
21日 うみ 海の日	22日759 kcal - 夏^{なつ}野菜^{やさい}カレー - カクテルゼリーミックス NEW	し っ か り 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すか？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。		

セタメニュー

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。「ラフター」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、ヘボかぼちゃの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・オ・パト^{クオ・オ・パト}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、運動後もしっかりと水分をとりましょう。

