



7月 給食だより


令和8年6月30日発行
由利本荘市立鶴舞小学校

月	火	水	木	金
<p>ぎゅうじゅう まいにち 牛乳は毎日つきます。</p> <p>ぶつし つごう 物資の都合により こんだて へんこう 献立が変更になる ばあい 場合があります。</p>	 <p>がつなのか たなばた 7月7日は七夕です。 ねがごと たんざく 願い事を書いた短冊などを ささだけ かざ きゅうじしよく 笹竹に飾ったり、行事食の 「そうめん」を食べたりします。</p>	<p>1日</p> <p>ごはん いわしの生姜煮 きき わかめの炒り煮 なすのみそ汁</p> <p>なすは英語で「エッグプラント」と呼ばれます。水分が豊富で、暑さで上がった体温を下げてください。</p>	<p>2日</p> <p>まる 丸パン かぼちゃコロッケ ブロッコリーの ツナマヨソテー レタスとトマトのスープ</p> <p>生で食べることが多いレタスやトマトは、温かい料理に入れてもおいしく食べられます。</p>	<p>3日</p> <p>かみかみ豚丼 キャベツのみそ汁</p> <p>給食のみそ汁は、煮干しと昆布でだしをとって、由利本荘市産のみそで味付けをしています。</p>
<p>6日</p> <p>ごはん・ふりかけ ミートオムレツ 野菜のさっぱり炒め ごまみそ汁</p> <p>ごまみそ汁には、「練りごま」と「すりごま」を入れました。ごまの香りを楽しみましょう。</p>	<p>7日 七夕</p> <p>とり 鶏そぼろ丼 ほし 星のマカロニスープ たなばた 七夕ゼリー</p> <p>七夕にちなんで、星をイメージした給食にしました。楽しんで食べてください。</p>	<p>8日</p> <p>ごはん みそダレ肉団子 ポテトきんぴら はなふ 花麩のすまし汁</p> <p>今日から、給食のごはんが「由利本荘市産ひとめぼれ」に変わります。味わっていただきます。</p>	<p>9日</p> <p>あんかけスパゲティ ポテトスープ もも 桃ゼリー</p> <p>愛知県のあんかけスパゲティを、給食風にアレンジしました。お味はいかがですか？</p>	<p>10日</p> <p>なつやさい 夏野菜のピリ辛丼 からどん もずくスープ</p> <p>夏野菜には、夏バテを防いで暑い夏を乗り切るための栄養素が豊富に含まれています。</p>
<p>13日</p> <p>ビビンバ はるさめ 春雨のスープ</p> <p>韓国料理には、ビビンバのような、たっぷりの野菜をおいしく食べられる料理がたくさんあります。</p>	<p>14日</p> <p>ごはん にくだんご 肉団子 チンジャオロースー わかめスープ</p> <p>チンジャオロースーは、千切りにした豚肉・たけのこ・ピーマンなどを炒めた中華料理です。</p>	<p>15日</p> <p>ごはん いわしのごまみそ煮 にくやさいいた 肉野菜炒め かぼちゃのみそ汁</p> <p>いわしは、昔は大量にとれる魚だったので、「猫またぎ」とも呼ばれていたのだそうです。</p>	<p>16日</p> <p>がたこめこ バーガー型米粉パン ほんじょう 本荘ハムフライ キャベツのカレーソテー エービーシー ABCスープ</p> <p>本荘ハムフライは、本荘地域のB級グルメです。秋田県産の米粉パンにはさんで食べましょう。</p>	<p>17日</p> <p>だいずい 大豆入りマーボー丼 ちゅうか 中華スープ</p> <p>食材のおいしさで鶏ガラスープの味わいがよく合う中華スープで、野菜をたくさんとりましょう。</p>
 <p>海の日</p>	<p>21日</p> <p>ごはん さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 ゆうがお 夕顔のみそ汁</p> <p>かんぴょうの材料にもなる夕顔は、色々な料理に合うので、今日はみそ汁にしました。</p>	<p>22日</p> <p>スタミナ丼 ワンタンスープ</p> <p>給食のワンタンスープは、ワンタンの皮を使ったスープです。つるつとした食感が人気です。</p>	<p>23日</p> <p>ナン キーマカレー 野菜スープ</p> <p>ナンは、インドで食べられているパンの仲間です。タンドールという特別な釜で焼いて作ります。</p>	<p>24日</p> <p>ミートソースペンネ ゆうがお 夕顔のスープ ブルーベリータルト</p> <p>夏休み中も、栄養バランスの良い食事をとるように心がけて、元気いっぱいにご過ごしましょう。</p>

なつやす 夏休みこそ重要！！

たいせつ 大切にしてほしい えいよう 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと、食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏休み中も元気に過ごすことができるように、香辛料や柑橘類などを取り入れて食欲をアップさせ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



野菜を食べよう！

野菜には、体の様々な機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。普段の食事で不足しがちな食べ物なので、意識して食べられると良いですね。

野菜をプラス野菜！


みず こんさいいん や 水と根菜類などの野菜を加えて煮込む。




カップめん 野菜を、

ちよいしで 野菜をプラス

ゆでておいた野菜を、カップめんに加える。



学校給食を、栄養バランスの良い食事の参考にしてみてください！