

7がつこんだて





食品の3つのはたらき

4

乳



赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん 緑(みどり)・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん

黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん

2

●じるしは、卵が入っています。 で 囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日 火曜日 たなばたこんだて むいか か七夕献立 6日(火)

たなばた がっなのか は、結びとめというに関して、 れんに | 皮だけ気まのがりでくうことができる とされている占です。芒ダ飾りや短輪を養の葉につけて飾りますね。みなさ んは短輪にどんな顔い事を書きますか。

たなばたには、たずらにっずかぶった。がいか、織姫の話ぐ糸に見立てて、「そうめん」 が食べられています。綿食ではそうめんの代わりにビーフンを使い、さらにオ クラを星に、かまぼこを短冊に見立てた七夕汁を作ります。

✿のマークは ラッキーにんじん

水曜日

6日(火)の七夕汁には星や花型の ラッキーにんじんが入っています。当 たった人はラッキーですね☆

でです。 ひとつてきずまう 一つ一つ手作業で 型抜きをしています。 深してみてくださいね! なつやさいの /いわしの すのもの かばやき

木曜日

どうにゅういり ごはん みそしる

~保小中連携献立~ ぶたにくと 乳 きゅうりの あつあげの うめあえ みそいため

金曜日

おふの ごはん すましじる

かていでおぎないたいもの エネルギ・ エネルギ-かていでおぎないたいもの 602 kcal 658 kcal にくりょうり 中 804 kcal しょうが ばいにく こめ こめ きゅうり えのきたけ ぶたにく わかめ いわし たまねぎ ぶなしめじ あぶら かたくりこ にんじん こまつな さとう かまぼこ パプリカ あぶら あつあげ えだまめ ごま おわらふ あつあげ ねぎ きゅうり とうにゅう たまねぎ ちくわ

~オリンピック・パラリンピック応援献立 (メキシコ) ~ ~七夕献立_? なっとう セビーチェ) チリコンカン ほしのコロッケ サラダ たなばた 4 ゼリー マカロニ じゃこいり ピタパン 冷たなばたじる かていでおぎないたいもの 598 kcal 693 kcal くだもの きのこるい 740 kcal 858 kcal たまねぎ こまつな ピタパン

7 ●ギャベツの ごもちししゃも 乳 あまずあえ/ (小中2尾) むぎごはん はっぽうさい

乳 はなやさいの/ とりにくと サラダーやさいのトマトに

にんじん

乳 さごしの ゆうあんやき

ごまつなと ごはん ベーコンの ミルクスーグ

だんごじる エネルギ 644 kcal

ねばねば

やさいの

ごまあえ

ごはん

かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいもの エネルギ かていでおぎないたいもの 614 kcal 662 kcal だいずせいひん しゅじつるい かいそうるい ビーフン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく にんじん エリンギ さとう しらすぼし かまぼこ こまつな さとう パンこ ししゃも いか こまつな むぎ とりにく たまねぎ キャベツ あぶら さごし にんじん もやし ごま わかめ えび トマト こまつな だいず トムト あぶら ぶたにく しょうが じゃがいも こむぎこ しょうが さとう ささみ じゃがいも ちくわ モロヘイヤ さとう たこ えび マカロニ チキンハム たまねぎ あぶら かたくりこ ●きんしたまご たまねぎ あぶら ベーコン ぶなしめじ コーン さとう あぶらあげ オクラ しらたまもち パプリカ みそ ブロッコリー パセリ みそ たまねぎ なっとう キャベツ にんじん ごまあぶら バター たなばたゼリー ぶたにく わかめ ~保小中連携献立~ 14 牛乳 12 13 15

゙きゅうりと ぶたキムチ もやしのナムル チンゲンサイの レモン ごはん ゼリ

さけの きりぼし だいこんの ちゃんちゃん ゴママヨあえ やき (とりつくね) むぎごはん

乳

ーグルト ●さんしょく そぼろどんのぐ かぼちゃの むぎごはん みそしる

ひじきと さばの だいずの てりやき WUK **゙**きのこの ごはん すましじる 16 4 乳 おまめと おろし ポテトの ハンバーク チーズド ごはん オニオンス

エネルギー かていでおぎないたいもの エネルギー かていでおぎないたいもの エネルギー かていでおぎないたいもの エネルギー かていでおぎないたいもの エネルギー かていでおぎないたいもの 647 kcal 638 kcal 小 657 kcal 小 661 kcal 681 kcal さかなりょうり かいそうるい こざかな しゅじつるい 801 kcal 836 kcal 843 kcal 806 kcal 855 kcal ご**ぼう** えのきたけ しょうが きゅうり **Fャベツ コーン** たまねぎ こまつな きんときまぬ ぶたにく にんじん もやし あぶら たまねぎ えのきたけ むぎ かたくりこ とりにく みそ にんじん ぶなしめじ むぎ にんじん ぶなしめじ あぶら とうふ だいず だいこん エリンギ パンこ たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ さとう ひじき こんにゃく かんてん キャベツ にら ももかん たまねぎ さとう えだまめ ささみ こまつな あぶら たまねぎ ぶたにく きゅうり きりぼしだいこん チンゲンサイ こんにゃく かたくりこ かまぼこ とりにく バター みかんかん ねぎ さつまあげ インゲン じゃがいも チキンウインナ はくさいキムチ レモンゼリー パセリ ノンエッグマヨネース **あぶらあげ** パインかん かまぼこ ねぎ とうふ 暑さに負けない体をつくろう

-益苗の食育の首~ 20 21 19 アジの 乳 りっちゃんの 乳 チンジャオ ぶどう こうみ ヾンサンス・ おからサラタ げんきサラダ ロースー フライ なすと ごはん なつやさいカレ-むぎごはんあぶらあげの むぎごはん みそしる かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいもの エネルギー エネルギー 688 kcal 639 kcal 629 kcal 796 kcal 867 kcal 中 ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ ぎゅうにゅう パヤリ たまねぎ こめ こめ

にんじん

あつあげと わかめの スープ かていでおぎないたいもの ぎゅうにゅう ごま しょうが カラービーマン こめ にんにく にんじん おぎ キャベツ えのきたけ むぎ みそ あぶら ぎゅうにく きゅうり なす おさかなハム さとう ほしいたけ キャベツ あぶら ●きんしたまご たけのこ もやし さとう

あつあげ

今月の給食のテーマ もうすぐ梅雨が明けて、いよいよ本格的な夏の到来です。暑さに まり からだっく しょくじょうんどう すいみん ととの 自けない体を作るためには、食事・運動・睡眠のバランスを整え

て、規則正しく生活することが大切です。暑い時期は疲れやすく、 cksk、が落ちてきますが、熱中症や夏バテになりにくい体を作るた めにもしっかりと食べて、元気な体で夏休みを迎えましょう!

オリンピック・パラリンピック応援献立 5百(月)

アジ

チキンハム

こんぶ

つおぶし

さとう

ノンエッグマヨネ

キャベツ エリンギ

コーン えだまめ あぶら

きゅうり なす

ぶどう トマト

おから

ささみ

ぶたにく

4

いよいよ日本でのオリンピック・パラリンピックが始まります。これまで給食 で様々な国の料理を食べてきましたね。どこの国の料理を食べたのか思い

こんげっ 今月はメキシコの応援献立です。メキシコ料理に欠かせない食材といえ ば、とうもろこし、豆、そして「チレ」と呼ばれるトウガラシです。日本では「チ リ」と呼ばれています。給食ではチリソースを使い、少しピリ辛に仕上げた 「チリコンカン」と「セビーチェ」と呼ばれるエビとタコの入った人かのマリネ を作ります。「チリコンカン」はメキシコではトルティーヤ というパンのようなものに挟んで食べられています。給食 では、ピタパンの葷に入れて食べてみてください。

益田の食育の日 19日(月)

ピーマン たまねぎ かたくりこ

こまつな コーン ごまあぶら

「益田の食育の日」で は益田産の食材を特に 。 多く取り入れています。 今月は太陽の恵みを たっぷりと浴びて育った なっゃまい 夏野菜を使った「夏野 菜カレー」と益布市の特 産品でもある「ぶどう」 が登場します!

朝ごはんは必ず 食べましょう。 ●1日を元気にスタートするため 大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になり

やすくなります。 こまめに水分を

とりましょう。 ●清涼飲料水ではなく、水や 麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツ ドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

夏野菜をしっかり 食べましょう。 ●ビタミン類をたっぷり含み、 水分補給にも役立ちます。

●夏が旬の野菜や果物には、 体を冷やす効果があります。

冷たい物は、 ほどほどにしましょう。 ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物

をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 胃腸をいたわりましょう。

益田市立高津学校給食センターは市のホームページよりアクセスしてください。 http://www.city.masuda.lg.jp/ 市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」

※献立や使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。



こむぎこ