

7がつこんだて

食品の3つのはたらき

- 赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちようしきをとのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん

●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	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食のテーマ
暑さに負けない体を作ろう

梅雨が明けて、いよいよ本格的な夏が始まります。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう!

七夕献立 4日(火)

七夕(7月7日)は、織姫と彦星の2人が年に1度だけ天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。給食でも、そうめんや星にみだたオクラが入った七夕汁、星型のナタデココが入ったきらきらフルーツポンチを提供します。

☆のマークのラッキーにんじん

4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!何か良いことがあるかも!?

調理員さんが一つ一つ手作業で型抜きをしてくださっています!

3	4	5	6	7
<p>～保幼小中連携献立～</p> <p>きゅうりのうめあえ アジのこうみフライ ごはん なつやさいのみそしる</p>	<p>～七夕献立～</p> <p>きらきらフルーツポンチ あつあげのにくみそいため むぎごはん なたなばたじる</p>	<p>わふうサラダ いりどうふ むぎごはん じゃがいものみそしる</p>	<p>トマトとチーズのサラダ マスのごまマヨやき ごはん ラビオリスープ</p>	<p>ひじきのサラダ メンチカツ (小)ロールパン (中)コッペパン ナポリタン</p>

エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの	
小	614 kcal	にゅうせいひん		小	643 kcal	さかなりょうり		小	619 kcal	くだもの		小	610 kcal	だいずせいひん	
中	748 kcal			中	792 kcal			中	762 kcal			中	743 kcal		

赤			緑			黄			赤			緑			黄			
きゅうにゅう	パセリ	かぼちゃ	きゅうにゅう	たまねぎ	さとう	きゅうにゅう	にんにく	ピーマン	きゅうにゅう	にんじん	コーン	きゅうにゅう	キャベツ	たまねぎ	えのきたけ	きゅうにゅう	たまねぎ	きゅうり

エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの	
小	591 kcal	しゅじるい		小	594 kcal	いろのこいやさい		小	651 kcal	ござかな		小	621 kcal	きのこ	
中	724 kcal			中	734 kcal			中	812 kcal			中	756 kcal		

赤			緑			黄			赤			緑			黄			
きゅうにゅう	ばいにく	たまねぎ	きゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	きゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	きゅうにゅう	キャベツ	きくらげ	きゅうにゅう	キャベツ	きくらげ	きゅうにゅう	しょうが	たまねぎ	かめ

エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの	
小	642 kcal	さかなりょうり		小	647 kcal	いろのこいやさい		小	590 kcal	いもい		小	639 kcal	くだもの	
中	783 kcal			中	781 kcal			中	727 kcal			中	784 kcal		

保幼小中連携献立

きゅうりの梅和え(3日)
益田市産の旬のきゅうりを、暑い時季でもさっぱり食べやすいように梅と和えました。

サバの照り焼き(14日)
サバには、頭の働きをよくするDHAや、血液をサラサラにするEPAが含まれています。

世界の味めぐり献立 (ミャンマー連邦共和国)

13日
14日
15日

11 シャンカウスエ
ミャンマー東部のシャン州の料理です。カウスエが米粉の麺という意味で、鶏がらや豚骨で出汁をとったあっさりとしたスープに、米粉の麺が入っています。

12 小松菜のごまドレサラダ
ミャンマーはごまの生産量世界第2位です!

益田の食育の日献立

18日

「益田の食育の日」では、毎月1回、益田の食材を特に多く取り入れています。

夏野菜カレーライスには、トマトをはじめ益田産の野菜がたくさん入っています。デザートは、今が旬のおいしい益田のぶどうです♡

「ぶどうクイズ」

ぶどうは、どのように実ができるでしょう?

- ①土の中に実ができる
- ②木に実がなる
- ③つるがのびて、実がなる

知っていますか? 高津学校給食センターのホームページ
益田市のホームページに高津学校給食センターのページがあります! 毎日の給食の写真や、給食のレシピ、献立表をアップしているので、ぜひチェックしてみてください!

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、天候等によって変更になる場合があります。