



赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
 緑(みどり)・・・からだのちようしをと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

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

暑さに負けない体を作ろう！

食欲をアップさせる効果のある食材を多く取り入れています！

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だといわれています。この日は願いごと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。

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなりますが、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテの原因になります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べ、こまめに水分補給をすることで、暑さに負けない元気な体を作りましょう！

☆のマークは、ラッキーにんじん

七夕汁には、ひとつひとつ手作業で型抜きをしたラッキーにんじが入っています♪探してみてくださいね。

1

牛乳

れいとうみかん

チンジャオロース

ごはん

トマトとオクラのスープ

エネルギー

小 638 kcal

中 775 kcal

かていておきないたいもの

さかなりょうり

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

2

牛乳

きゅうりのうめあえ

サバのカレーたつた

むぎごはん

けんちんみそしる

エネルギー

小 698 kcal

中 854 kcal

かていておきないたいもの

にゅうせいひん

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

にんにく

きゅうり

ごぼう

おろし

きゅうり

ごぼう

きゅうり

ごぼう

きゅうり

ごぼう

きゅうり

ごぼう

3

牛乳

なすいり

マナーボーマッアゲ

わかつめスープ

エネルギー

小 637 kcal

中 788 kcal

かていておきないたいもの

こざかな

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

4

牛乳

きらきら

サゴシのチーズサラダ

ごはん

☆たなばたじる

エネルギー

小 668 kcal

中 799 kcal

かていておきないたいもの

くだもの

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

5

牛乳

わふう

ハンバーグ

きのこソース

ごはん

かぼちゃのみそしる

エネルギー

小 653 kcal

中 807 kcal

かていておきないたいもの

しゅじつるい

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

8

牛乳

はるさめのすのもの

アジのこうみフライ

ごはん

なめことめかぶのみそしる

エネルギー

小 621 kcal

中 757 kcal

かていておきないたいもの

にゅうせいひん

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

9

牛乳

おくらあえ

ガパオライスのぐ

むぎごはん

あつあげのスー

エネルギー

小 631 kcal

中 773 kcal

かていておきないたいもの

いもるい

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

10

牛乳

うめおかか

いりどうふ

むぎごはん

だんごじる

エネルギー

小 632 kcal

中 811 kcal

かていておきないたいもの

さかなりょうり

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

11

牛乳

りっちゃんのしろみずかなのげんきサラダ

ごはん

なすととりつくねのみそしる

エネルギー

小 650 kcal

中 802 kcal

かていておきないたいもの

くだもの

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

12

牛乳

世界味めぐり献立(フランス)

チキンのラビゴットソース

パン

ガルビュール

エネルギー

小 664 kcal

中 814 kcal

かていておきないたいもの

かいそうるい

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

15

うみ

海の日

きゅうりの梅あえ

きゅうりを梅と和えて作ります。

きゅうりは、手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜ですよ。

塩をまぶし、まな板の上でころがして「板すり」をする

と、表面のいぼが取れ、緑色が鮮やかになります。

16

牛乳

ぶどう

シャキシャキカラフルサラダ

むぎごはん

なつやさいカレー

エネルギー

小 699 kcal

中 862 kcal

かていておきないたいもの

さかなりょうり

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

17

牛乳

きんぴら

ショウロンポウ

ごぼう

むぎごはん

●ピリからたまごスープ

エネルギー

小 656 kcal

中 769 kcal

かていておきないたいもの

だいぜいひん

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

18

牛乳

のりゆかり

たまねぎソース

かけ

ごはん

ごまみそしる

エネルギー

小 673 kcal

中 819 kcal

かていておきないたいもの

こざかな

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

19

牛乳

ふるさと

ドレスシング

サラダ

あおじ

ごもん

うどん

エネルギー

小 643 kcal

中 792 kcal

かていておきないたいもの

いろのこいやさい

赤

緑

黄

ぎゅうにゅう

しょうが

キャベツ

ごめ

さき

あぶらあげ

たまねぎ

ピーマン

オクラ

2日(火) 保幼小中連携献立

きゅうりの梅あえ

益田市で育った旬のおいしいきゅうりを梅と和えて作ります。

きゅうりは、手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜ですよ。

塩をまぶし、まな板の上でころがして「板すり」をする

と、表面のいぼが取れ、緑色が鮮やかになります。

12日(金) 世界味めぐり献立(フランス)

この夏始まる”パリオリンピック・パラリンピック”にちなんで、フランスの料理が登場します！

・チキンのラビゴットソース

ラビゴットソースは、玉ねぎ・きゅうり・カラーピーマンを使った華やかな色合いのソースです。「ラビゴット」には、「元気にさせる」という意味があり、この時季にぴったりのメニューです。

・ラタトゥイユ

夏野菜のトマト煮込みのような料理です。フランス南部の郷土料理だそうですよ。

・ガルビュール

野菜や白いんげん豆、ハーブを使ったスープです。今回は4種類のハーブを加えて作ります。どんな香りがするでしょう？楽しみに。

16日(火) 益田の食育の日献立

「益田の食育の日」は、特にたくさん益田の食材を使った給食が出る日です。

・夏野菜カレー&ぶどう

益田市でとれた”かぼちゃ・なす・トマト”を使ったカレーです。

益田市産のぶどうもつきますよ。

17日(水) 人気メニューリレー

●ピリ辛たまごスープ

今月から、益田市・鹿足郡・益田養護学校の7つの調理場の人気メニューが登場します。トップバッターは、高津学校給食センターです！

来月は・・・

七日市調理場にバトンタッチ！

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→所属を探す→「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。