

# 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ょくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをとどのえるしょくひん  
黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん

益田の食育  
キャラクター  
まるピー



●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				
<p>今月の給食のテーマ <b>暑さに負けない体を作ろう!</b></p> <p>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、冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、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つくしましょう!</p>	<p>1</p> <p>みそドレ サラダ</p> <p>キムタク ごはんのぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>●ふわふわ たまごスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>2</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>しろみざかなの ごまだれ かけ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげの みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>教えて!人気メニュー(神田保育園)</p> <p>ごもく ビーフン いため</p> <p>むしどりの ねぎだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ピリから とうにゅう スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>6</p> <p>ボイル やさい</p> <p>フライド チキン BBQソース</p> <p>コッペパン</p> <p>パンプキン スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>7</p> <p>きらきら フルーツ ポンチ</p> <p>サゴシの さいきょう やき</p> <p>コーンと ゆかりの ごはん</p> <p>たなばた そうめんじる★</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>●チャンプルー</p> <p>ホキの チリソース かけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめの みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>ねばねば なっとう サラダ</p> <p>ぶたにくと ピーマンの いためもの</p> <p>ごはん</p> <p>おふの すましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>10</p> <p>きゅうりの うめあえ</p> <p>アジの カレーたつた</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさい マーボー どうふ</p> <p>牛乳</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 608 kcal 中 753 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 640 kcal 中 783 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>きのこるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 620 kcal 中 761 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 652 kcal 中 804 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 622 kcal 中 760 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>さかなりようり</p>				
<p>赤</p> <p>きゅうにゅう ぶたにく ちくわ チーズ みそ どうふ</p>	<p>赤</p> <p>きゅうにゅう サゴシ みそ かまぼこ どうふ</p>	<p>赤</p> <p>きゅうにゅう ホキ ぶたにく どうふ ●たまご あぶらあげ</p>	<p>赤</p> <p>きゅうにゅう ぶたにく チキン なっとう わかめ もみり</p>	<p>赤</p> <p>きゅうにゅう アジ ちくわ ぶたにく どうふ みそ</p>				
<p>緑</p> <p>はくさい たくあん しるねぎ しょうが きゅうり にんじん</p>	<p>緑</p> <p>コーン あかし みかん ももかん バナナ</p>	<p>緑</p> <p>しるねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ゴーヤ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ にんにく たけのこ ピーマン カラビーマン しょうが</p>	<p>緑</p> <p>にんにく きゅうり にんじん キャベツ うめぼし しょうが</p>				
<p>黄</p> <p>ごめ あぶら おおむぎ ごま さとう</p>	<p>黄</p> <p>ごめ ごまあぶら しらたまもち ゼリー ナタデココ そうめん</p>	<p>黄</p> <p>ごめ おおむぎ かたくり あぶら ごまあぶら さとう</p>	<p>黄</p> <p>ごめ ごまあぶら さとう かたくり ノンエッグマヨネーズ おふ</p>	<p>黄</p> <p>ごめ さとう かたくり あぶら ノンエッグマヨネーズ しょうが</p>				
<p>小 653 kcal 中 808 kcal</p> <p>だいでせいひん</p>	<p>小 640 kcal 中 783 kcal</p> <p>きのこるい</p>	<p>小 620 kcal 中 761 kcal</p> <p>いもるい</p>	<p>小 609 kcal 中 749 kcal</p> <p>にゅうせいひん</p>	<p>小 653 kcal 中 807 kcal</p> <p>しゅじつるい</p>				
<p>13</p> <p>きりぼし だいこんの ごまサラダ</p> <p>とりにくと なすの トマトに</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメ スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>サケの しょうがやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>もやしの たんたん みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>●ひやし うどん</p> <p>ほねつき どりふう チキン</p> <p>むぎごはん</p> <p>えび みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>ぶどう りっちゃんの げんきサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさい カレー</p> <p>牛乳</p>	<p>17</p> <p>おから サラダ</p> <p>サワラの こうそうあげ</p> <p>ごはん</p> <p>なすと つくねの みそしる</p> <p>牛乳</p>				
<p>エネルギー</p> <p>小 623 kcal 中 769 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>こざかな</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 602 kcal 中 738 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>きのこるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 624 kcal 中 760 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 624 kcal 中 768 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>さかなりようり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 658 kcal 中 816 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>かいそうるい</p>				
<p>赤</p> <p>とりにゅう ツナ めひじき チキンウイナー</p>	<p>赤</p> <p>きゅうにゅう サケ ささみ ぶたにく あつあげ みそ</p>	<p>赤</p> <p>きゅうにゅう とりにゅう ポークハム ●きんしたまご どうふ エビ</p>	<p>赤</p> <p>きゅうにゅう チキン こんぶ かつおぶし ぶたにく</p>	<p>赤</p> <p>きゅうにゅう サワラ おから チーズ とりにゅう</p>				
<p>緑</p> <p>にんにく たまねぎ ピーマン カラビーマン トマト なす</p>	<p>緑</p> <p>しょうが ふともし きゅうり にんじん ゆずかじゅう にんにく</p>	<p>緑</p> <p>にんにく ふともし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ</p>	<p>緑</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん コーン ぶどう にんにく</p>	<p>緑</p> <p>にんにく パジル にんじん キャベツ きゅうり コーン</p>				
<p>黄</p> <p>ごめ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ こまつな</p>	<p>黄</p> <p>ごめ おおむぎ ごまあぶら さとう アーモンド ごま</p>	<p>黄</p> <p>ごめ おおむぎ かたくり ごまあぶら ごま</p>	<p>黄</p> <p>ごめ さとう あぶら ごま じゃがいも</p>	<p>黄</p> <p>ごめ さとう あぶら ごま じゃがいも</p>				
<p>小 623 kcal 中 769 kcal</p> <p>こざかな</p>	<p>小 602 kcal 中 738 kcal</p> <p>きのこるい</p>	<p>小 624 kcal 中 760 kcal</p> <p>いろのこいやさい</p>	<p>小 624 kcal 中 768 kcal</p> <p>さかなりようり</p>	<p>小 658 kcal 中 816 kcal</p> <p>かいそうるい</p>				
<p>20</p> <p>うみ 海の日</p>	<p>21</p> <p>さんしょく あえ</p> <p>チキンカツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>コーン スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>きゅうりの あまずあえ</p> <p>ぶたにくの マーレード ソースかけ</p> <p>●たまご なめこの みそしる</p> <p>牛乳</p>	<p>23</p> <p>あげいり おひたし</p> <p>ちくわの いそべあげ (2本)</p> <p>ごはん</p> <p>ねぎしお にくじゃが</p> <p>牛乳</p>	<p>24</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>サバの てりやき</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの みそしる</p> <p>牛乳</p>				
<p>エネルギー</p> <p>小 660 kcal 中</p> <p>だいでせいひん</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 626 kcal 中</p> <p>いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 601 kcal 中</p> <p>こざかな</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 619 kcal 中</p> <p>くだもの</p>					
<p>赤</p> <p>きゅうにゅう とりにゅう かつおぶし かまぼこ</p>	<p>赤</p> <p>きりぼし きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ ふともし</p>	<p>赤</p> <p>ぶたにく かまぼこ ちりめん しおこんぶ どうふ</p>	<p>赤</p> <p>きゅうり キャベツ おのり あぶらあげ ぶたにく</p>	<p>赤</p> <p>サバ ささみ わかめ こんぶ</p>				
<p>緑</p> <p>きりぼし きゅうり たまねぎ ほししいたけ ふともし</p>	<p>緑</p> <p>ごめ おおむぎ さとう パンこ あぶら ごまあぶら</p>	<p>緑</p> <p>きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ なめこ</p>	<p>緑</p> <p>ごま おむぎ ごま さとう じゃがいも</p>	<p>緑</p> <p>しょうが つまた ひじき あつあげ みそ ぶなしめじ</p>				
<p>黄</p> <p>ごめ おおむぎ さとう パンこ あぶら ごまあぶら</p>	<p>黄</p> <p>ごめ おおむぎ かたくり さとう</p>	<p>黄</p> <p>ごめ おおむぎ かたくり さとう</p>	<p>黄</p> <p>ごめ おおむぎ かたくり さとう</p>	<p>黄</p> <p>ごめ おおむぎ かたくり さとう</p>				
<p>小 660 kcal 中</p> <p>だいでせいひん</p>	<p>小 626 kcal 中</p> <p>いろのこいやさい</p>	<p>小 601 kcal 中</p> <p>こざかな</p>	<p>小 619 kcal 中</p> <p>くだもの</p>					

## 7日(火)セタ献立



☆コーンとゆかりのごはん ☆夜空をイメージした混ぜごはんです。  
☆セタそうめん汁 ☆星型のオクラや天の川をイメージしたそうめん、ラッキーマンが入っています。見つけた人は、願いがかなうかも...?  
☆きらきらフルーツポンチ ☆星型のナタデココ入りです!

## 16日(木)益田の食育の日献立



## 夏バテ対策にオススメの食べ物

**香りの強い野菜** にら、ねぎ、たまねぎ

**すっぱい食べ物** 梅干し、かんきつ類、お酢

**ネバネバ野菜** やまのいも、オクラ、モロヘイヤ

**夏の旬の野菜・果物** 夏に旬の野菜・果物は、この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

## 15日(水)全国味めぐり献立(香川県)

●骨付き鳥: 骨付きの鶏肉をにんにくやスパイスを効かせて焼き上げた丸亀市発祥のご当地グルメ。給食では、骨付き肉は使えませんが、味付けを再現し、パリッと焼き上げます。  
●冷やしうどん: 香川県といったらうどん! 自分でつゆをかけて食べてくださいね。  
●えびみそ汁: 瀬戸内海で豊富に獲れる小エビを使った白みそ仕立てのみそ汁です。香川県では、小エビを殻ごとミキサーにかけ、みそ汁に加えるそうですが、給食では、アレンジして提供します。



給食にもたくさん取り入れています! 探してみてくださいね!

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。