

7がつこんだて

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。

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			
3		4		5		6		7			
じゃこピーマン ポテトチーズやき ごはん トマトとマカロニのスープ		しそあえ たちうおのばいにくソースかけ わぎごはん かぼちやのみそしる		こまつなのおひたし いりどうふ おぎごはん しんじやがのみそしる		ぷるぷるゆずサラダ とびうおバーグのてりやき ごはん たなばたじる おほしさまゼリー		トマトとえだまめのサラダ マーボーナす ごはん モロヘイヤスープ			
エネルギー 645 kcal かいておきないたいもの だいぜいせいひん		エネルギー 692 kcal かいておきないたいもの いもるい		エネルギー 637 kcal かいておきないたいもの まめるい		エネルギー 608 kcal かいておきないたいもの にゅうせいひん		エネルギー 643 kcal かいておきないたいもの さかなりようり			
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	こめ マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう うめ えのき キャベツ かぼちや きゅうり にんじん しそ たまねぎ	うめ えのき キャベツ かぼちや きゅうり にんじん しそ たまねぎ	こめ むぎ かたくり さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	こめ マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう しょうが トマト にんにく えだまめ なす きゅうり たまねぎ みそ ツナ オリーブオイル ごま	しょうが トマト にんにく えだまめ なす きゅうり たまねぎ みそ ツナ オリーブオイル ごま	こめ あぶら さとう かたくり オリーブオイル ごま
10		11		12		13		14			
やさいいため とりささみのレモンあげ ひやしちゅうか ひやしちゅうかのぐ		そうめんうりのサラダ マスのたつたあげ おぎごはん はるさめのすましじる		きりぼしだいこんのサラダ ホキのムニエル おぎごはん クッパ		すいか とりにくのカレーふうみやき ごはん シャン・カウスエ		みょうがとなすのいために さごしのごままヨやき ごはん ごぼうのみそしる			
エネルギー 610 kcal かいておきないたいもの いもるい		エネルギー 687 kcal かいておきないたいもの いろのこいやさい		エネルギー 620 kcal かいておきないたいもの ござかな		エネルギー 649 kcal かいておきないたいもの さかなりようり		エネルギー 640 kcal かいておきないたいもの かいそう			
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	こめ マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう うめ えのき キャベツ かぼちや きゅうり にんじん しそ たまねぎ	うめ えのき キャベツ かぼちや きゅうり にんじん しそ たまねぎ	こめ むぎ かたくり さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	こめ マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	こめ マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう
17		18		19		20		21			
うみひ 海の日		ぶどう(2つ) だいずサラダ おぎごはん なつやさいカレー		マカロニサラダ こいわしのなんばんづけ おぎごはん ズッキーニのスープ		きゅうりのうめあえ とりのからあげ ごはん オクラとおふのみそしる		益田・鹿足・益田養護学校 共通カミカミ献立(12日)			
エネルギー 660 kcal かいておきないたいもの きのこるい		エネルギー 660 kcal かいておきないたいもの きのこるい		エネルギー 680 kcal かいておきないたいもの しゅじつるい		エネルギー 656 kcal かいておきないたいもの さかなりようり		エネルギー 640 kcal かいておきないたいもの かいそう			
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	こめ マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう うめ えのき キャベツ かぼちや きゅうり にんじん しそ たまねぎ	うめ えのき キャベツ かぼちや きゅうり にんじん しそ たまねぎ	こめ むぎ かたくり さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	こめ マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	たまねぎ こまつな じゃがいも ピーマン トマト ちりめん もやし にんじん こんにやく	こめ マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう

今月の給食のテーマ『暑さに負けない食事をしよう』

気温も湿度も高く、蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。まだ体が暑さに慣れず、熱中症になりやすい時期です。こまめな水分補給だけでなく、しっかりと食事をとることも、熱中症対策にはとても重要です。朝ご飯を欠かさず食べることで、水分やビタミンがたっぷり入った夏野菜を食べることを心がけましょう！

給食にも、たくさんの種類の夏野菜を使ったり、暑くても食べやすいメニューを取り入れたりしています。ぜひ、おうちでの食事の参考にしてくださいね。

夏野菜で水分補給！



七夕

7月7日は七夕です。七夕は、年に一度だけ会うことの許された、彦星と織姫の伝説から生まれた行事で、「星祭り」とも呼ばれます。行事食として、天の川に見立てたそうめんを食べる習慣があります。

七夕献立(6日)

みんなの願いが叶いますように、思いを込めて作ります☆
★七夕汁...そうめん、星に見立てたオクラ、そして星型なるとなどが入ったすまし汁です。
★お星さまゼリー...星型のナタデココが入った、手作りの青りんごゼリーです。



世界の味めぐり【ミャンマー】(13日)

鶏肉のカレー風味焼き

インドに隣接しているミャンマーでは、多種類のスパイスを使ったカレーが日常的に食べられています。

シャン・カウスエ

「シャン」は発祥の「シャン州」、「カウスエ」は「米粉の麺」を意味する、ミャンマー全土でよく食べられている麺料理です。肉やナンプラー(魚醤)のうま味と、トマトの酸味を味わってください。

すいか

ミャンマーが生産・輸出に力を入れている作物です。日本でも今が旬の、甘いすいかをお楽しみに！

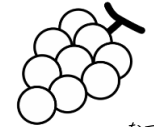
益田の食育の日 献立(18日)

夏野菜カレー

地元でとれたばかりの、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちや、なす、トマトなどが入った今の時季限定のカレーライスです。夏野菜から、しっかりと栄養をいただきます！

ぶどう

益田市の特産品のひとつであるぶどうが収穫開始すると、夏の訪れを感じますね。給食では、一人2粒ずつ提供します。とれたばかりの、巨峰かピオーネを18日の朝に届けてもらう予定です。



夏の野菜・果物 名前さがし

給食に登場する、夏の旬の野菜と果物の名前が10個かくれているよ。すべて見つけられるかな？

たて・よこ・ななめからも読めるよ。



<ヒント>

- ネバネバしている、星がたの野菜。七夕献立に登場するよ。
- 甘くて黄色い、つぶつぶの野菜。ひげの数だけ、つぶがあるよ。
- 夏にとれて、冬までおいしく食べられるよ。
- 緑色の野菜。イボがとがっているものが、新鮮でおいしいんだよ。
- 秋になると大豆に変身！
- まっかな色は、リコピンというよ。
- ミャンマーの味めぐりの日に登場する野菜。
- 塩づけにして干すと、すっぱいアレの完成！
- 苦手な子も多いけど、栄養たっぷり！ひと口、チャレンジしてみよう。
- むらさき色で、新鮮なものはヘタにトゲがあるよ。

夏野菜を食べよう

夏を元気に過ごすために、野菜を食べよう！



野菜が？



トマトのビタミンは、暑さを助けてくれるんだよ！



夏を元気に過ごすために、野菜を食べよう！



10個全部見つかったかな？答えは裏面を見てね！

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。市のHP⇒ <https://www.city.masuda.lg.jp/> 子育て・教育>教育>学校>学校給食>美都学校給食共同調理場



おうちでも 夏野菜と仲良くなるよ！



ピーマンの種とり エダマメのせやとり

※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。