令和5年

7がつこんだて

益田市教育委員会

益田の食育キャラクター まろピー

●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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3	4	5	6 七夕献立・保幼小中連携献立	7
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
じゃこピーマン	しそあえ	こまつなのおひたし	ぷるぷるゆずサラダ	トマトとえだまめのサラダ
ポテトチーズやき	たちうおのばいにくソースかけ	●いりどうふ	とびうおバーグのてりやき	マーボーなす
ごはん	むぎごはん	むぎごはん	ごはん	ごはん
トマトとマカロニのスープ	かぼちゃのみそしる	しんじゃがのみそしる	たなばたじる	モロヘイヤスープ
			おほしさまゼリー	
エネルギー 小 645 kcal 中 796 kcal	エネルギー 小 692 kcal 中 847 kcal	エネルギー 小 637 kcal 中 785 kcal	エネルギー 小 608 kcal 中 744 kcal	エネルギー 小 643 kcal 中 794 kcal
かていでおぎないたいもの：だいずせいひん	かていでおぎないたいもの：いもるい	かていでおぎないたいもの：まめるい	かていでおぎないたいもの：にゅうせいひん	かていでおぎないたいもの：さかなりょうり
赤：ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ちりめん とりにく	赤：ぎゅうにゅう たちうお あぶらあげ わかめ みそ	赤：ぎゅうにゅう ●たまご とうふ ちりめん とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	赤：ぎゅうにゅう とびうおバーグ かんてん とりにく なると	赤：ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ ツナ とうふ
緑：たまねぎ こまつな とうもろこし ピーマン トマト もやし にんじん こんにゃく	緑：うめ えのき キャベツ かぼちゃ きゅうり にんじん しそ たまねぎ	緑：にんじん ねぎ たまねぎ えのき とうもろこし ほししいたけ キャベツ オクラ こまつな	緑：キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし ゆずかじゅう ほししいたけ オクラ	緑：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 レモンかじゅう あかピーマン にんじん きピーマン モロヘイヤ
黄：こめ マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう	黄：こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	黄：こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	黄：こめ ナタデココ さとう かたくりこ オリーブオイル そうめん あおりんごゼリー	黄：こめ あぶら さとう かたくりこ オリーブオイル ごま
10	11	益田・鹿足・益養 共通カミカミ献立 12	13 世界の味めぐり（ミャンマー）	14
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
やさいいため	そうめんうりのサラダ	きりぼしだいこんのサラダ	すいか	みょうがとなすのいためにし
とりささみのレモンあげ	マスのたつたあげ	ホキのムニエル	とりにくのカレーふうみやき	さごしのごまマヨやき
ひやしちゅうかめん（たれ）	むぎごはん	むぎごはん	ごはん	ごはん
ひやしちゅうかのぐ	はるさめのすましじる	●クッパ	シャン・カウスエ	ごぼうのみそしる
エネルギー 小 610 kcal 中 734 kcal	エネルギー 小 687 kcal 中 836 kcal	エネルギー 小 620 kcal 中 759 kcal	エネルギー 小 649 kcal 中 790 kcal	エネルギー 小 640 kcal 中 765 kcal
かていでおぎないたいもの：いもるい	かていでおぎないたいもの：いろのこいやさい	かていでおぎないたいもの：こざかな	かていでおぎないたいもの：さかなりょうり	かていでおぎないたいもの：かいそう
赤：ぎゅうにゅう かまぼこ チキンハム とりにく ぶたにく	赤：ぎゅうにゅう マス チキンハム かまぼこ わかめ	赤：ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく ●たまご チキンハム こんぶ かつおぶし	赤：ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	赤：ぎゅうにゅう さごし ぶたにく みそ
緑：きゅうり たまねぎ もやし にんじん レモンかじゅう キャベツ いんげん	緑：そうめんうり きゅうり にんじん しめじ たまねぎ	緑：きりぼしだいこん もやし ほししいたけ こまつな たけのこ にんにく にんじん しょうが ねぎ はくさいキムチ	緑：トマト たまねぎ ほししいたけ にら すいか	緑：たまねぎ にんじん なす しめじ パプリカ こまつな パセリ みょうが ごぼう
黄：ラーメン ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら さとう	黄：こめ ごまあぶら むぎ はるさめ かたくりこ あぶら ごま さとう	黄：こめ あぶら むぎ ごま こめこ バター ごまあぶら かたくりこ	黄：こめ ノンエッグマヨネーズ こめこめん あぶら	黄：こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも
17	18 益田の食育の日献立	19	20 保幼小中連携献立	益田・鹿足・益田養護学校 共通カミカミ献立（12日）
海の日	牛乳	牛乳	牛乳	
	ぶどう（２つぶ）	●マカロニサラダ	きゅうりのうめあえ	
	だいずサラダ	こいわしのなんばんづけ	とりのからあげ	
	むぎごはん	むぎごはん	ごはん	
	なつやさいカレー	ズッキーニのスープ	オクラとおふのみそしる	
	エネルギー 小 660 kcal 中 809 kcal	エネルギー 小 680 kcal 中 844 kcal	エネルギー 小 656 kcal 中 804 kcal	
	かていでおぎないたいもの：きのこるい	かていでおぎないたいもの：しゅじつるい	かていでおぎないたいもの：さかなりょうり	
	赤：ぎゅうにゅう だいず かつおぶし とりにく	赤：ぎゅうにゅう いわし ウインナー かにかま ●いりたまご	赤：ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ	
	緑：キャベツ トマト ほうれんそう かぼちゃ ぶどう たまねぎ なす オクラ	緑：たまねぎ ズッキーニ パプリカ しめじ ピーマン キャベツ ブロッコリー にんじん	緑：きゅうり オクラ にんじん キャベツ うめ たまねぎ えのき	
	黄：こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	黄：こめ マカロニ むぎ こめこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	黄：こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら ふ	

昨年度に引き続き、今年度も毎月共通カミカミ献立を取り入れています。

今月からは、献立表のうら面に共通カミカミ献立のレシピを紹介していきます。ぜひご家庭での料理の参考や、よくかむことを意識するきっかけ作りにご活用ください。

今月は「**切干大根のサラダ**」です。

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や、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 ☆彡

★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。

夏の野菜・果物　名前さがし

給食に登場する、夏が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。

き	ゅ	う	り	こ	と
え	び	ぴ	さ	ま	う
み	だ	ー	と	お	も
な	す	ま	う	く	ろ
わ	い	ん	め	ら	こ
き	か	ぼ	ち	ゃ	し

＜ヒント＞

① ネバネバしている、星がたの野菜。七夕献立に登場するよ。
② 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。
③ 夏にとれて、冬までおいしく食べられるよ。
④ 緑色の野菜。イボがとがっているものが、新鮮でおいしいしるしだよ。
⑤ 秋になると大豆に変身！
⑥ まっかな色は、リコピンというよ。
⑦ ミャンマーの味めぐりの日に登場する野菜。
⑧ 塩づけにして干すと、すっぱいアレの完成！
⑨ 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。
⑩ むらさき色で、新鮮なものはヘタにトゲがあるよ。

10個 全部分かったかな？答えは裏面を見てね！

夏野菜を食べよう

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、かぼちゃ、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、しっかり栄養をいただきましょう！

・ぶどう

益田市の特産品のひとつであるぶどうが出回り始めると、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。

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

※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。

おうちでも　夏野菜と仲良くなろう！