

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ょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしを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

七夕献立の紹介

7月7日は七夕です。七夕は季節の節目を祝う行事として行われる5節句の1つで、「星祭り」ともよばれます。5日の七夕献立は、みなさんの健康と幸せを願って作ります ☆ミ

★夏の川そうめん

新メニューです！冷たいそうめんと、星の形のオクラなどの色とりどりの野菜をめんつゆと一緒にいただきます。

★星型などのすまし汁 ★青りんごゼリー

星を散りばめたメニューを取り入れました。星型を探しながら食べてみてくださいね。

◎1日3食、しっかりと食べよう！

私たちは、1日にとる水分の約40%ほどを食事からとっています。たとえば、食欲や時間がないからと朝ごはんを食べなかった場合、1日に必要な水分が足りなくなってしまうこともあります。

また、体調が悪いときほど熱中症にもかかりやすくなってしまいますので、3食の食事をしっかりとって、体調を整えましょう！

特に、水分の多い夏野菜はおすすめです。

◎夏バテを防ぐ食品をとろう！

食欲がアップする食べ物
スパイシーなもの

つかれをとる食べ物
↓これらの栄養素を多く含むもの↓

すっぱいもの (ねぎ、しょうが...)

香味野菜 (ねぎ、しょうが...)

ビタミンB₁、クエン酸、ビタミンC

こんなメニューはいかがですか？
・夏野菜カレー (豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・トマト・なすなど)
・さっぱり豚丼 (豚肉・玉ねぎ・しょうが・枝豆・ゆず酢など)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 れいとうみかん パンパンジーサラダ ごはん キムチにくじゃが	2 たこときゅうりのすもの やささばのゆずしそおろし おぎごはん オクラとおふのみそしる	3 ●パンサンスー マーボーナす おぎごはん モロヘイヤスープ	4 しそあえ さごしのごまマヨやき ごはん とりごぼうじる	5 七夕献立 あまのがわそうめん ニギス まっちゃフライ とうもろこしごはん ほしがたなるとの
エネルギー 小 691 kcal 中 843 kcal かていておぎないたいもの かなりようり	エネルギー 小 635 kcal 中 774 kcal かていておぎないたいもの いもるい	エネルギー 小 647 kcal 中 799 kcal かていておぎないたいもの かいそう	エネルギー 小 610 kcal 中 741 kcal かていておぎないたいもの だいでせいひん	エネルギー 小 629 kcal 中 762 kcal かていておぎないたいもの いろのうすいやさい
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 緑 きゅうり トマト にんじん こんにゃく はくさいキムチ グリンピース みかん 黄 こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 しそ きゅうり だいこん にんじん ゆずかじゅう キヤベツたまねぎ えのき おくら 黄 こめ おおむぎ さとう ごま ふ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 しょうが にんにく なす たまねぎ あかピーマン きピーマン きゅうり にんじん キヤベツ モロヘイヤ 黄 こめ はるさめ おおむぎ あぶら さとう きゅうり にんじん キヤベツ モロヘイヤ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 パセリ たまねぎ パブリカ キヤベツ きゅうり にんじん しそ ごぼう しめじ ねぎ 黄 こめ ノンエッグマヨネーズ ごま	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 とうもろこし オクラ ねぎ きゅうり まっちゃ にんじん たまねぎ えのき 黄 こめ おむぎ あぶら さとう ナタデココ パンこ
8 じゃこピーマン ハンバーグのフレッシュトマトソース ごはん えだまめとコーンのスープ	9 おまめのマヨあえ とりとなすのあげびたし おぎごはん はるさめスープ	10 きゅうりのうめあえ ●いりどうふ おぎごはん あまだいだんごのみそしる	11 世界の味めぐり(フランス) ぎょかいのマリネ しるみざかなのムニエル チョコクリーム コッペパン なつやさいのラタトゥイユ	12 アーモンドあえ たちうおのばいにくソースかけ ごはん しんじゃがのみそしる
エネルギー 小 650 kcal 中 792 kcal かていておぎないたいもの にゅうせいひん	エネルギー 小 656 kcal 中 811 kcal かていておぎないたいもの ござかな	エネルギー 小 634 kcal 中 782 kcal かていておぎないたいもの しゅじつるい	エネルギー 小 635 kcal 中 755 kcal かていておぎないたいもの だいでせいひん	エネルギー 小 717 kcal 中 879 kcal かていておぎないたいもの いろのうすいやさい
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 トマト にんじん たまねぎ えだまめ ズッキーニ じゃがいも 黄 こめ あぶら さとう ごま	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 なす もやし だいこん たまねぎ しそ きくらげ キヤベツ にんじん きゅうり 黄 こめ はるさめ おおむぎ あぶら さとう ひよこめめ ノンエッグマヨネーズ レッドキドニー	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 にんじん キヤベツ たまねぎ うめ ゴーヤ えのき とりにく みそ かつおぶし 黄 こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 たまねぎ パブリカ キゅうり トマト にんじん にんにく ズッキーニ なす 黄 こっぺぱん チョコクリーム じゃがいも バター こめこ あぶら さとう	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 うめ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのき 黄 こめ かつくりこ あぶら さとう アーモンド じゃがいも
15 海の日 ぶどう(2つ) さっぱりゆずサラダ おぎごはん なつやさいカレー	16 益田の食育の日献立 ぶどう(2つ) さっぱりゆずサラダ おぎごはん なつやさいカレー	17 人気メニューリレー(高津センター) そうめんうりのごまずあえ カレーのからあげ おぎごはん ●ピリからたまごスープ	18 ねばねばサラダ チンジャオロースー かぼちゃのみそしる ごはん	19 みょうがのナムル あげどりのチリソース ごはん ズッキーニのスープ
エネルギー 小 671 kcal 中 822 kcal かていておぎないたいもの かなりようり	エネルギー 小 647 kcal 中 791 kcal かていておぎないたいもの いろのこいやさい	エネルギー 小 650 kcal 中 805 kcal かていておぎないたいもの かいそう	エネルギー 小 648 kcal 中 793 kcal かていておぎないたいもの くだもの	
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 こまつな なす にんじん オクラ キヤベツ トマト ひじき ぶたにく 黄 こめ おおむぎ さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 ぶどう(2つ) さっぱりゆずサラダ 黄 こめ おおむぎ さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 そうめんうり にんじん じゃがいも はくさいキムチ もやし 黄 こめ ごま おおむぎ かつくりこ あぶら さとう	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 しょうが にんにく ほししいたけ たけのこピーマン たまねぎ にんじん オクラ キヤベツ モロヘイヤ しめじ かぼちゃ ねぎ 黄 こめ あぶら かつくりこ ごまあぶら さとう	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん 緑 たまねぎ みょうが にんにく にんじん しょうが ズッキーニ トマト えのき キヤベツ きゅうり 黄 こめ かつくりこ あぶら さとう

世界の味めぐり献立: フランス (11日)

今年(ことし)は4年に1度のオリンピック・パラリンピックが開催される年ですね。オリンピックは7月26日から8月11日まで、パラリンピックは8月28日から9月8日まで、フランスの首都・パリで開催されます。そこで今月の味めぐりでは、3つのフランス料理を紹介します。

◎ムニエル
魚に下味をつけて小麦粉をまぶし、バターなどで焼いた料理です。小麦粉をまぶすことで、バター風味をしっかりと魚にまわせることができます。

◎ラタトゥイユ
いろいろな野菜をオリーブオイルとにんにくで炒め、トマト味で煮込んだ料理です。夏野菜との相性がよく、たっぷり野菜が食べられます。

◎マリネ
魚介や野菜などを、酢やレモンなどの酸味のある調味液に漬込んだ、洋風の酢の物です。

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.mosuda.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

益田の食育の日献立(16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季節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16日の朝に届けてもらう予定です。

「人気メニューリレー」がはじまります！

益田・鹿足・益田養護学校の7つの調理場から、毎月1つずつ人気メニューを紹介する、「人気メニューリレー」が今月からスタートします！今月は、益田の高津学校給食センターの「ピリ辛卵スープ」を紹介いたします。ピリッとしたキムチとふわふわの卵が相性バツグンのスープです。

夏休みに向けて...おやつとり方のポイント

ポイント1 量を決める
目安は1日200kcalです！

200kcal以下のおやつ例
クッキー 2~3枚
プリン 1個
バナナ 1本
焼きせんべい 3枚
アーモンドチョコ 8~9つづ

ポイント2 時間を決める 日中がおススメ！
朝の10時や昼の3時など、朝・昼ごはんの間、昼・夜ごはんの間がおススメです。夜ご飯のあとに食べてしまうと、エネルギーが消費しきれずに肥満につながることもあります。昼間に食べて、しっかりと活動しましょう！

「人気メニューリレー」がはじまります！

益田・鹿足・益田養護学校の7つの調理場から、毎月1つずつ人気メニューを紹介する、「人気メニューリレー」が今月からスタートします！今月は、益田の高津学校給食センターの「ピリ辛卵スープ」を紹介いたします。ピリッとしたキムチとふわふわの卵が相性バツグンのスープです。

来月は...吉賀町の七日市調理場にバトンタッチ！

*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。