

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	
今月の給食テーマ「暑さに負けない食事をしよう」 あつというまに暑くなり、夏休みももうすぐですね。 まだ体が暑さに慣れない時期なので、意識をして水分をとるようにしたり、体を冷やしすぎない程度に冷房を使ったりなどして、体調をととのえましょう！ 夏が旬の野菜や果物には、水分がたっぷりです。みずしいものが多く、体にこもった熱を冷ましたり、汗で失われた水分やミネラルを補給したりするのにぴったりなので、しっかり食べるようにしましょう！		暑さに負けない生活習慣チェック <input type="checkbox"/> のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとっている。 <input type="checkbox"/> 3食しっかり赤・黄・緑の食品がそろった食事をとっている。 <input type="checkbox"/> しっかりと睡眠をとっている。		冷たいもの、甘いもの とりすぎには注意！ 冷たいもの、甘いものを食べすぎておなかの調子が悪くなったり、ごはんがしっかり食べられなくなったりしないように、気を付けましょう！	やさしい チキンメンチカツ いため ひやしちゅうかめん すいか ひやしちゅうかめん たれ ひやしちゅうかめん
4 日本のおいしくり献立(沖縄) ゴーヤいりごまマヨあえ、タコライス、ごはん、もずくスープ	5 保小中 連携献立 しそあえ、さばのてりやき、なすととりにくのみそしる、むぎごはん	6 マカロニサラダ、かぼちゃコロッケ、コッペパン、ポークビーンズ	7 七夕献立 ぶるぶるサラダ、たちうおのばいにくソースかけ、ごはん、たなばたじる	8 オクラのおかかあえ、えだまめ、がんものふくめに、ごはん、にらキムチじる	
エネルギー 小: 656 kcal, 中: 813 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、キャベツ、ごめ、あぶら、さとう、にんじん、えだまめ、トマト、ゴーヤ	エネルギー 小: 604 kcal, 中: 737 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、キャベツ、なす、さば、とりにく、あぶらあげ、みそ	エネルギー 小: 672 kcal, 中: 850 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、キャベツ、マカロニ、コッペパン、さとう、レッドキドニー、あぶら、パンこ、マカロニ、こむぎ、ノンエッグマヨネーズ、かぼちゃ、じゃがいも	エネルギー 小: 738 kcal, 中: 905 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、たまねぎ、にんじん、ごめ、あぶら、たちうお、オクラ、かたくり、あぶら、パンこ、きゅうり、さとう、かんてん、とうもろこし、そうめん、ほししいたけ、ナタデココ	エネルギー 小: 636 kcal, 中: 842 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、えだまめ、しょうが、ごめ、さとう、どうふ、にんじん、たまねぎ、かつおぶし、さくらげ、にら、オクラ、にんじん、じゃがいも、もやし、はくさい、キムチ	
11 なつとうあえ、いわしのしょうがに、ごはん、かぼちゃのみそしる	12 カラフルじゃこピーマン、とりにくのハーブやき、むぎごはん、えだまめとコーンのスープ	13 パンサンスー、マーボーなす、むぎごはん、モロヘイヤスープ	14 保小中 連携献立 きゅうりのうめあえ、とびうおのかばやき、ごはん、とりにくねじる	15 こんぶサラダ、なつやさいのグラタン、なかよしごはん、カルシウムたっぷりみそしる	
エネルギー 小: 609 kcal, 中: 747 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、しょうが、しめじ、いわし、わかめ、こまつな、かぼちゃ、なつとう、キャベツ、うめ、たまねぎ、にんじん	エネルギー 小: 611 kcal, 中: 743 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、ピーマン、えだまめ、とりにく、もやし、ちりめん、にんじん、こんやく、ごまあぶら、みそ、さとう、たまねぎ、とうもろこし、じゃがいも	エネルギー 小: 646 kcal, 中: 799 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、なす、キャベツ、たまねぎ、モロヘイヤ、さとう、あかピーマン、あぶら、パンこ、みそ、きゅうり、かたくり、にんじん、はるさめ	エネルギー 小: 643 kcal, 中: 780 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、たまねぎ、きゅうり、とびうお、かたくり、あぶら、さとう、わかめ、うめ、みそ、えのき	エネルギー 小: 631 kcal, 中: 782 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、えだまめ、きゅうり、どうふ、にんじん、なす、トマト、あぶら、たまねぎ、こまつな、きりぼし、だいこん、キャベツ	
18 海の日 うみ、ひ	19 益田の食育の日献立 ぶどう(2つ)、きりぼしだいこんのサラダ、むぎごはん、なつやさいカレー	20 ひじきマリネ、ハンバーグのトマトソースかけ、むぎごはん、ふわふわスープ	21 きんぴらごぼう、マスのレモンやき、ごはん、ふのみそしる	22 わかめサラダ、てづくりウィンナーロール(2つ)、トマトとマカロニのスープ	
エネルギー 小: 684 kcal, 中: 839 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、かまぼこ、とりにく、きりぼしだいこん、にんじん、オクラ、こまつな、トマト、エリンギ、なす、とうもろこし、チーズ、ぶどう、たまねぎ	エネルギー 小: 666 kcal, 中: 832 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、たまねぎ、ひじき、とりにく、ツナ、ぶたにく、ベーコン、●たまご、チーズ、ひじき	エネルギー 小: 662 kcal, 中: - kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、レモン、かじゅう、マス、ごぼう、たまねぎ、さやいんげん、えのき、にんじん、オクラ、ごまあぶら、じゃがいも、みそ、とうもろこし	エネルギー 小: 670 kcal, 中: - kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう、キャベツ、ポークウィンナー、わかめ、とりにく、にんじん、トマト、たまねぎ、こまつな、あぶら		

行事食：七夕献立(7日)

夏の夜空をイメージして、星の形の「オクラ」、「星型なると」、「星型ナタデココ」、そして天の川に見立てた「そうめん」と「寒天」を使った献立が登場します。太刀魚や梅、きゅうりなどの旬の食材もたっぷりの行事食です。

～七夕のおはなし～

牛使いの彦星と、はた織りが得意だった織姫は、めでたく夫婦になりました。しかし、二人は結婚してからはあまり働きませんでした。そんな様子を見た織姫の父が怒り、二人を引きはなしました。二人は悲しみに暮れていましたが、七月七日の夜空にかかる天の川を渡り、一年の一度だけ会うことを許されました。

益田の食育の日献立(19日)

～益田でとれた野菜たっぷりの夏野菜カレー～
エリンギ、じゃがいも、にんじん、なす、オクラ、トマトなど、地元でとれた野菜がたっぷりのカレーです。おいしいだけでなく、栄養たっぷりの夏野菜カレーを食べて暑い季節も元気に過ごしましょう！

～ぶどう～

益田市は、ぶどうの産地です。今が旬の大粒の巨峰またはピオーネを、その日の朝に調理場まで届けてもらいます。季節によっていろいろなフルーツが楽しめるのも、益田市の良いところです。

甘くてみずみずしく育ったよ！

日本の味めぐり：沖縄(4日)

～タコライス～
メキシコ料理である「タコス」の具材をご飯の上のせて食べる、沖縄県の料理です。ピリ辛なひき肉と、トマトなどの野菜やチーズを具材に使っています。

～ゴーヤ～

沖縄県の野菜といえば、独特な苦味のあるゴーヤです。ゴーヤの苦み成分には、食欲増進効果や、食べ物の消化を助ける働きがあり、夏にぜひ食べたい野菜です。

～もずく～

日本でも出回るもずくの約9割は沖縄県産です。沖縄では、酢(ス)で食べる海苔(ノリ)→「スヌイ」と呼ばれています。

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>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。