



平成30年

7がつこんだて

益田市教育委員会



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)・・・からだのちよしを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

●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
2 なつみかんの サラダ いわしの かばやき ごはん やさいのみそしる エネルギー 643 kcal (小) / 790 kcal (中) 赤 緑 黄	3 れいとう みかん ぶたキムチ ごはん ぎょうざ スープ エネルギー 650 kcal (小) / 814 kcal (中) 赤 緑 黄	4 こまつなと コーンの おひたし さばのばいにく ソースかけ むぎ ごはん ●トマトま スープ エネルギー 668 kcal (小) / 839 kcal (中) 赤 緑 黄	5 やさいの ごまマヨあえ(小2こ、中3こ) シューマイ ごはん ちゅうか スープ エネルギー 638 kcal (小) / 826 kcal (中) 赤 緑 黄	6 いかと きゅうりの すのもの 鶏の どりやき えだまめと コーンの ゆかりごはん たなばた ソーダゼリー エネルギー 683 kcal (小) / 841 kcal (中) 赤 緑 黄
9 なつとうあえ さけの キャロット ソースやき ごはん しんたまねぎと しんじゃがのみそしる エネルギー 587 kcal (小) / 744 kcal (中) 赤 緑 黄	10 こまつなの ちゅうか あえ すぶた ごはん わかめ スープ エネルギー 652 kcal (小) / 829 kcal (中) 赤 緑 黄	11 かいそう サラダ ●ほたての バターいため むぎごはん なすと あぶらあげのみそしる エネルギー 583 kcal (小) / 740 kcal (中) 赤 緑 黄	12 きよほう (2つづ) りっちゃんのがんきサラダ ごはん ハヤシ ライス エネルギー 630 kcal (小) / 796 kcal (中) 赤 緑 黄	13 ブロッコリーの マヨサラダ あじの なんばんづけ ごはん どうふと わかめのみそしる エネルギー 627 kcal (小) / 816 kcal (中) 赤 緑 黄
16 うみ 海の日 さけの かいそう エネルギー 909 kcal (中) 赤 緑 黄	17 きりほし だいごんの ごまずあえ だいずと ひじきの ごはん カレイの からあげ まろやか みそしる エネルギー 721 kcal (小) / 802 kcal (中) 赤 緑 黄	18 きゅうりの ナムル ●ピビンバの ぐ むぎごはん はるさめ スープ エネルギー 637 kcal (小) / 802 kcal (中) 赤 緑 黄	19 ツナサラダ だいずと ごぼうの ミンチカツ ビタパン やきそば エネルギー 659 kcal (小) / 836 kcal (中) 赤 緑 黄	20 キャベツの ゆかりあえ さごしの さいきょうやき ごはん とりつくねじる エネルギー 614 kcal (小) / 771 kcal (中) 赤 緑 黄
23 しおこんぶ あえ ぶたにくの しょうがやき ごはん あつあげのみそしる エネルギー 626 kcal (小) / 793 kcal (中) 赤 緑 黄	24 ひじきの サラダ ホキの ケチャップ あえ ごはん ごもくやさい スープ エネルギー 593 kcal (小) / 753 kcal (中) 赤 緑 黄	今月のテーマ 衛生に気をつけた食事をしよう 手洗いは、食中毒を防ぐための基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレの後はもちろん、調理中に生の肉や魚、卵を扱った後にも、こまめに洗いましょう。		食中毒予防の基本! 手をきれいに洗いましょう 手の洗い方 ① 流水で汚れを簡単に洗い流す ② せっけんをつけて十分に泡立てる ③ 手のひらと手背をこすり洗いする ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う ⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

七夕献立

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになりました。そのせいで、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。また、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

七夕汁の花マークはラッキーにんじんが入っている印です。調理員さんが一つひとつ手作業で型抜きをします。たくさんは入っていないので、見つけた人はラッキーですね。

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で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」

骨太献立

17日(木)は骨太献立です。カルシウムの多い食べ物を多く取り入れています。カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていくときですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

カルシウムの多い食材

牛乳、チーズ、ヨーグルト、大豆製品、切干大根、こまつな、さくらえび、ししゃも、ひじき

夏休みのお手伝い

自分のできることを探してみよう!

- ① 買い物をする
- ② 料理をつくる
- ③ 食器を並べる
- ④ 食器を洗う