

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よしくひん
 緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるよしくひん
 黄(き)・・・ねつちやからになるよしくひん



●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
<p>今月の給食のテーマ 暑さに負けない体をつくらう</p> <p>暑くて食欲が落ちる時期ですが、暑さに負けない体をつくるためには、しっかり食べることが大切です。</p> <p>今月の給食は、食べやすいように酢や梅肉を使ったさっぱりとした料理や、弁当味付きのごはんを多く取り入れました。</p> <p>夏バテなどせず、元気な体で夏休みを迎えてほしいという願いを込めて、今月も一生懸命作ります!</p> <p>7月7日 ★★七夕献立★★</p> <p>七夕は季節の節目となる「五節句」の1つです。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説がもとになっています。短冊に願い事を書いて笹に飾るのはワクワクしますね。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。給食ではそうめんの代わりにビーフンを使い、さらにオクラを星に、かまぼこを短冊に見立てた七夕汁を作ります。</p>	<p>1 ねばねばやさいのおかかあえ</p> <p>ぶたにくとだいずのケチャップいため</p> <p>むぎごはん ●コーンのたまごスープ</p>	<p>2 ねばねばやさいのおかかあえ</p> <p>ぶたにくとだいずのケチャップいため</p> <p>むぎごはん ●コーンのたまごスープ</p>	<p>3 シャキシャキサラダ</p> <p>さばのばいにくソース</p> <p>ごはん たけのこのみそしる</p> <p>タコライス のぐ</p> <p>ごはん やさいスープ</p>	<p>4 シャキシャキサラダ</p> <p>さばのばいにくソース</p> <p>ごはん たけのこのみそしる</p> <p>タコライス のぐ</p> <p>ごはん やさいスープ</p>
<p>エネルギー 小 688 kcal 中 878 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 666 kcal 中 828 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの だいずせいひん</p>	<p>エネルギー 小 677 kcal 中 865 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの かいそうり</p>	<p>エネルギー 小 673 kcal 中 845 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー 小 736 kcal 中 939 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いもるい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう たまねぎ コーン ぶたにく ●たまご だいず ちくわ かつおぶし とりにく</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう たまねぎ コーン ぶたにく ●たまご だいず ちくわ かつおぶし とりにく</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう たまねぎ コーン ぶたにく ●たまご だいず ちくわ かつおぶし とりにく</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう たまねぎ コーン ぶたにく ●たまご だいず ちくわ かつおぶし とりにく</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう たまねぎ コーン ぶたにく ●たまご だいず ちくわ かつおぶし とりにく</p>
<p>6 ヨーグルトあえ</p> <p>かぼちゃ コロッケ</p> <p>ピタパン</p> <p>スパゲッティ ナポリタン</p>	<p>7 いそかあえ</p> <p>さごしのさいきょうやき</p> <p>ちらしずし たなばたじる</p>	<p>8 ●パンサンスー</p> <p>あげしやも(2び)</p> <p>むぎごはん なすいりマーボー豆腐</p>	<p>9 きゅうりのうめあえ</p> <p>スタミナやきにく</p> <p>ごはん なめこじる</p>	<p>10 きよほう(2こ)</p> <p>りつちやんのげんきサラダ</p> <p>なつやさいカレーライス</p>
<p>エネルギー 小 688 kcal 中 878 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 666 kcal 中 828 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの だいずせいひん</p>	<p>エネルギー 小 677 kcal 中 865 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの かいそうり</p>	<p>エネルギー 小 646 kcal 中 821 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー 小 713 kcal 中 890 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの しゅじつり</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう かぼちゃ エリンギ たまねぎ ビーマン パセリ にんじん</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さごし みそ たまねぎ オクラ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう みそ ツナ ●きんしたまご とうふ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう わかめ ぎゆうにゆう みそ ちくわ かつおぶし とうふ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう チキンハム こんにんじん こんにんじん</p>
<p>13 タラモサラタ</p> <p>カラマリ</p> <p>ピラフィア</p> <p>レヴィシアスーパ</p>	<p>14 こんにくサラダ</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>むぎごはん あつあげのみそしる</p>	<p>15 ひじきのマリネ</p> <p>●ツナマヨオムレツ</p> <p>エビピラフ ミネストローネ</p>	<p>16 ようふうおから</p> <p>シラのゆずソース</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>17 きりぼしだいこんの ごまマヨあえ</p> <p>とりにくのさっぱりに</p> <p>なすとあぶらあげのみそしる</p>
<p>エネルギー 小 694 kcal 中 883 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの かいそうり</p>	<p>エネルギー 小 631 kcal 中 804 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 小 686 kcal 中 863 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの きのこるい</p>	<p>エネルギー 小 698 kcal 中 881 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 小 639 kcal 中 802 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いろのこいやさい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう にんじん エリンギ たらこ ぶたにく たまねぎ ねぎ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう みそ ツナ こんにんじん</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう ひじき えび こんにんじん</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう こまつな ねぎ シラ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう きりぼしだいこん</p>
<p>20 れいとうみかん</p> <p>きゅうりのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん ちゅうかどんのぐ</p>	<p>21 アーモンドあえ</p> <p>アジのバジルパンこやき</p> <p>むぎごはん ベーコントマトスープ</p>	<p>22 だいずサラダ</p> <p>●スコッチエッグ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごこくごはん ABCスープ</p>	<p>23 うみ海の日</p>	<p>24 スポーツの日</p>
<p>エネルギー 小 632 kcal 中 794 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー 小 607 kcal 中 765 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの だいずせいひん</p>	<p>エネルギー 小 724 kcal 中 875 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの かいそうり</p>	<p>エネルギー 小 698 kcal 中 881 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 小 639 kcal 中 802 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いろのこいやさい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう きゅうり こんにんじん</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう アジ こんにんじん</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう だいず こんにんじん</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう こまつな ねぎ シラ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう きりぼしだいこん</p>
<p>27 こまつなと きりぼしだいこんの ごまあえ</p> <p>しろみぎかなのレモンソース</p> <p>かぼちゃのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>28 なつとうサラダ</p> <p>とりにくのうめふうみどんのぐ</p> <p>むぎごはん はんぺんのすましじる</p>	<p>29 あすこのおかかあえ</p> <p>さけのキャロットソース</p> <p>むぎごはん さつまじる</p>	<p>30 いわしのみぞれに</p> <p>トッポギ</p> <p>ごはん トマトとオクラのスープ</p>	<p>31 うみのさちマリネ</p> <p>チーズいりさきみフライ</p> <p>ごはん つぶつぶスープ</p>
<p>エネルギー 小 621 kcal 中 778 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの かいそうり</p>	<p>エネルギー 小 645 kcal 中 818 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの しゅじつり</p>	<p>エネルギー 小 615 kcal 中 809 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 小 706 kcal 中 891 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 小 651 kcal 中 813 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いろのこいやさい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう ホキ とうふ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう とうふ たまねぎ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう にんじん たまねぎ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう だいこん</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう チーズ</p>

オリンピック・パラリンピック応援献立(13日)

今月はオリンピック発祥の地「ギリシャ」の料理です。

- ピラフィア・・・白米
- カラマリ・・・イカのから揚げ
- タラモサラタ・・・たらこ入りポテトサラダ
- レヴィシアスーパ・・・ひよこ豆のスープ

益田の食育の日(10日)

益田産のトマト、かぼちゃ、なすを使ったカレーライスを作ります。

デザートには益田の特産品でもある巨峰がつかます。

益田の恵みが詰まった給食です!

保小中連携献立

- 9日・・・きゅうりの梅あえ
- 16日・・・シラのゆずソースかけ

毎月、旬の食材を使った和食の料理を取り入れています。

のマークはラッキーにんじん!

今月は七夕汁に入ります☆調理員さんが1つ1つ手作業で型抜きをさせていただきます。

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! いいことがあるかも・・・

益田市立高津学校給食センターのホームページ
<http://www.city.masuda.lg.jp/>
 「高津学校給食センター」で検索してください

※献立や使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。