

うちのひととよんでね!



7・8かっ こんだてひょう

しろめき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 491

(れいわ6ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	小	中	
1	月	ごはん	キャベツのみそしる あじフライ ほうれんそうともやしのごまドレサラダ	ぎゅうにゅう あじフライ とうふ とりにく	にんじん えのき キャベツ ほうれんそう もやし	ごはん あぶら	596	716	あじにはいろいろな種類があり、銀白色や黄色、黒色が強いものなど色もいろいろです。その中でも、沖合にいるあじの背は暗い緑色や灰青色、腹部は銀白色のものが多く見られます。これは空から見ると海面の色に溶け込み、鳥などの外的から身を守るためといわれています。
2	火	ごはん	わかめのおおちゅうかスープ ポークしゅうまい マーボーなす	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ポークしゅうまい ぶたにく わかめ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ なす たけのこ ピーマン	ごはん サラダあぶら ごまあぶら ごま	576	724	わかめは漢字で「若布(もしくは若芽)」と書きます。食用に適した部分が若い葉の部分であることからこの名前がつけました。 ★ポークしゅうまいは小1・2年1個、その他2個です。
3	水	ごはん	コンソメスープ デミソースハンバーグ かくぎりハムポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー デミソースハンバーグ ハム	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ きゅうり パセリ	ごはん コッペパン じゃがいも マヨネーズ さとう	635	730	給食のポテトサラダは卵抜きマヨネーズで味付けしているため、卵アレルギーの人でも食べられます。
4	木	ごはん	じゃがいものみそしる ほっけしおやき なまあげのうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ ほっけしおやき なまあげ とりにく	にんじん ながねぎ たまねぎ しいたけ いんげん	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶ	640	767	生揚げは豆腐を揚げてつくります。豆腐は大豆からつくられますが、大豆はいろいろな加工品へと変身して私たちの身近なところに隠れています。今日の給食にも大豆の加工品が隠れていますよ。見つけられるかな?
5	金	ひやむぎ	たなばたひやむぎじる ちくわいそべてん キャベツとツナのあえもの たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわいそべてん ツナ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しいたけ オクラ ながねぎ キャベツ きゅうり	ごはん ひやむぎ マヨネーズ たなばたゼリー	591	742	7月7日は七夕です。天の川にそうめんを見立てたことから、この日はそうめんを食べる風習があります(所説あり)。今日はそうめんの代わりに温かいひやむぎを汁にいれていただきますよ。 ◎おぼん回収日です◎
8	月	ごはん	こまつなのみそしる さけメンチカツ だいこんとぶたにくのもの	ぎゅうにゅう なまあげ さけメンチカツ ぶたにく	にんじん こまつな ながねぎ だいこん きぬさや	ごはん サラダあぶら さとう でんぶ	607	711	大根は根も葉も食べられる野菜です。根には紫外線で弱ったお肌を助けてくれるビタミンCが豊富です。一方、葉には風邪を予防するビタミンAや、骨を強くするカルシウムが豊富です。
9	火	ごはん	きくらげとたまごのちゅうかスープ れんこんつくね とりにくとやさしいいためもの	ぎゅうにゅう ベーコン たまご れんこんつくね とりにく	しいたけ きくらげ ほうれんそう ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン	ごはん でんぶ サラダあぶら	659	765	きくらげには骨を強くするお手伝いをするビタミンDが豊富です。カルシウムの豊富な食べものと一緒に食べるのがおすすめです。 ★れんこんつくねは小1・2年1個、その他2個です。
10	水	ショア	ポークハヤシライス あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ショア ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ エリンギ パイン みかん グリーンピース	ごはん おおむぎ バター あんにととうふ	677	848	麦ごはんの大麦は、煎って熱湯で煮だすと麦茶になります。江戸時代のころには、町のあちこちに麦湯店ができ、お店で麦茶を飲む姿が見られたようです。 ★スプーンがつかます
11	木	ごはん	チンゲンサイのみそしる とうふハンバーグ はるさめいため	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく とうふハンバーグ	にんじん チンゲンサイ ながねぎ たけのこ ピーマン	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ	664	777	ピーマンは様々な色になります。完熟するにつれて、緑から黄色、赤色へと変化していきます。そのほか、オレンジ色や紫色、黒っぽい色をしているものもあります。
12	金	うめ しらす ごはん	しじみじる やさしくだんご かにかまともやしのあえもの	ぎゅうにゅう しらす しじみ にくだんご かにかま	うめ はねぎ きゅうり もやし	ごはん おおむぎ ごま サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	615	707	給食のしじみは十三湖産です。この時期のしじみは「土用しじみ」といわれており、「土用しじみは腹の薬」という言葉があるように、夏バテや食欲減退防止にも効果があるといわれています。 ★野菜肉団子は小1・2年1個、その他2個です。
16	火	ごはん	とうふとわかめのみそしる ほろよいとんのしおぶたいため ツナとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ほろよいとん ツナ わかめ	ながねぎ たまねぎ ブロッコリー コーン きゅうり	ごはん サラダあぶら マヨネーズ	631	766	今日は横浜町産のほろよい豚が登場します。暑い時期なので、疲労回復効果のビタミンB群を多く含む豚肉を食べて夏を乗り切ろう! 
17	水	ごはん	チキンカレー キャベツとしらすのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく しらす しおこんぶ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ	ごはん おおむぎ じゃがいも ごまあぶら ごま サラダあぶら	659	789	お米は大きく分けて2種類あり、一つは粒が丸くて粘り気のある「ジャポニカ米」、もう一つは粒が細長い「インディカ米」があります。私たちが普段食べているのはジャポニカ米です。 ★スプーンがつかます ◎パン箱回収日です◎
18	木	ごはん	だいこんのみそしる とりのてりやき じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく とりのてりやき	にんじん だいこん ながねぎ グリーンピース	ごはん でんぶ さとう じゃがいも サラダあぶら	656	772	でんぶはその原料によりさまざまな用途に使われます。たとえばじゃがいもからつくられるでんぶは片栗粉として料理のとろみづけに使われたり、とうもろこし由来のでんぶはお菓子の原料になることもあります。
19	金	ごはん	モロヘイヤスープ ほうぎょうざ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ほうぎょうざ とりにく	にんじん えのき モロヘイヤ きゅうり もやし	ごはん サラダあぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	651	774	モロヘイヤは夏に旬を迎える野菜です。夏野菜には夏に必要な栄養が豊富です。暑い夏を乗り切るために、季節にあった食べものを取り入れながら、夏休みを元気に楽しく過ごしてくださいね。 ◎おぼん回収日です◎

なつ やす ~夏休み~

26	月	ごはん	ほうれんそうのみそしる かぼちゃコロッケ キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう しおこんぶ なまあげ かにかま	にんじん ほうれんそう ながねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ	ごはん サラダあぶら ごま ドレッシング パンこ	702	818	今日から2学期が始まります。今学期もおいしい給食を届けられるように頑張ります。みなさんは夏の暑さに負けず、モリモリ給食を食べてくださいね。
27	火	ごはん	チンゲンサイスープ コーンしゅうまい しおマーボー	ぎゅうにゅう ベーコン チンゲンサイ コーンしゅうまい とうふ ぶたにく	しいたけ チンゲンサイ たけのこ きくらげ こまつな あかパプリカ	ごはん ごまあぶら サラダあぶら でんぶ	596	735	とうもろこしは中南米が原産地で、世界的に重要な穀物の一つです。夏に旬を迎えます。今日はしゅうまいに入っていますよ。 ★コーンしゅうまいは小1・2年1個、その他2個です。
28	水	ごはん	ポークカレー さわやかポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ みかん パイン	ごはん おおむぎ サラダあぶら ゼリー	687	843	さわやかポンチには、青色のサイダー風味のゼリーと、緑色の青りんごゼリーを使って、目にもさわやかなフルーツポンチにしました。 ★スプーンがつかます
29	木	ごはん	だいこんととうふのみそしる いわししょうがに にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ いわししょうがに ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ こんにゃく グリーンピース	ごはん サラダあぶら さとう	589	705	8月使用の長ねぎとじゃがいもは横浜町でとれたものを使用します。地元のものに感謝して美味しくいただきますよ。
30	金	ごはん	にらのみそしる とりそぼろ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく だいたす	たまねぎ にら ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう	ごはん サラダあぶら さとう ごま	618	754	鶏そぼろをごはんにかけていただきますよ。 ★スプーンがつかます

なつ 夏バテを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、眠れないなどの「夏バテ」が起りやすくなります。これを防ぐためには、3食しっかりと食べ、規則正しい生活をし、こまめな水分補給が大切です。今年も暑くなりそうなので、夏バテを防いで楽しい夏にしてくださいね。



©少年写真新聞社2024

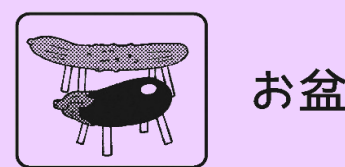
どうしても 食欲がわかないときは

料理の味付けなどにレモンや梅干しなどの酸味の強いものやカレーなど辛味のある味つけがおすすめです。

*事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。

☆おしらせ①☆
7月のお盆回収日は
5日(麺の日)と
19日(最終日)の
2回です。
(8月のお盆回収は
ありません)

☆おしらせ②☆
パン箱回収日は
7月17日(水)
です。



お盆

©少年写真新聞社2024