



7月

予定献立表



☆目標：夏の食事について考えよう

令和5年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金																			
3日	4日	5日	6日	7日																			
ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 花野菜のおかかあえ じゅんさいのすまし汁	米粉パン コーンたっぷりフライ スパゲティミートソース 野菜スープ (中のみ) ベビーチーズ	ごはん ほっけの塩焼き なすとピーマンのみそ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん えびにらまんじゅう(2こ) マーボー豆腐 鉄 中華スープ ミニアセロラゼリー	ごはん 鶏肉の生姜焼き 梅昆布あえ 七夕風すまし汁 七夕ゼリー																			
10日	11日	12日	13日	14日																			
ごはん いわしの梅煮 春雨炒め 根菜汁	ごはん 減塩 豚肉のごまがらめ 和風サラダ(パッパドレッシング) 豆腐としいたけのみそ汁 パインゼリー	ごはん ふくら肉団子(2こ) すき昆布の炒め煮 豚汁	冷やしうどん(パックのり、つゆ) 丼ナゲ ックチャップ がけ (小2こ、中3こ) 豆とツナのサラダ 元気ヨーグルト Ca	ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら 花麩のすまし汁 ミニトマト(1こ)																			
17日	18日	19日	20日	21日																			
海の日 	丸パン ブルーベリー&マーガリン ささみチーズフライソースがけ イタリアンサラダ コーンポタージュ	麦ごはん 肉そぼろ丼 いそべあえ かきたま汁	ごはん 白身魚フライソースがけ マーボーなす じゃが芋とわかめのみそ汁	麦ごはん ☆夏野菜カレー ウインナー卵巻き すいか																			
24日	※ 感染症などの流行により、献立を变ずる場合があります。ご了承ください。																						
ごはん ユーリンチー やみつききゅうり たまねぎと小松菜のみそ汁	<table border="1"> <caption>今月の平均栄養摂取量</caption> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー(kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質(g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>650</td> <td>21.1~32.5</td> <td>26.3</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>820</td> <td>27.0~41.5</td> <td>32.1</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	650	21.1~32.5	26.3	中学校	830	820	27.0~41.5	32.1
	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	650	21.1~32.5	26.3																			
中学校	830	820	27.0~41.5	32.1																			

※ 感染症などの流行により、献立を变ずる場合があります。ご了承ください。

スマホから簡単アクセス!
献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください!
横手市HPからもアクセスできます。

給食費は7月25日が納期限(引き落日)となっております。

毎日蒸し暑い日が続きます。この時期は、身体が疲れやすく食欲もなくなりがちです。暑さにまけないで元気に過ごせるよう、毎日きちんと食べましょう。トマトやナスなど夏が旬の食べ物は、水分を多くふくむので体を冷やしてくれます。夏野菜も積極的に食卓に取り入れるようにしましょう。

夏の生活

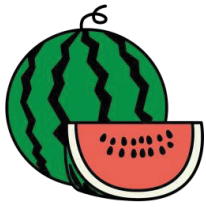
こんなことに気をつけましょう

- 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。**
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。
- 朝ご飯をしっかりと食べる。**
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。
- 夏野菜をたっぷり食べる。**
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。
- 冷房に気をつける。**
冷房の中になると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたると風邪をひきやすくなります。
- 食中毒に気をつける。**
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。

夏バテをふせぐ食べもの

カルシウムたっぷり
牛乳、ヨーグルト、チーズ
休み中でもカルシウムをわすれずに。

☆今月の横手市統一料理は「夏野菜カレー」です。
雄物川学校給食センターでは「夏野菜のパック」21日(金)に提供します。
ラッキースターにんじんが当たるかも?!
季節の味をお楽しみに♪

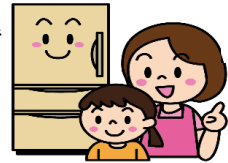


7月食育だより



エコを意識して上手に使いよう！ 冷蔵庫クイズ

地球に優しいエコを意識して、冷蔵庫の使い方を考えるクイズです。

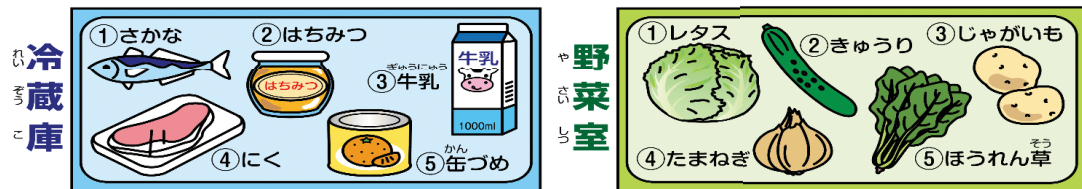


Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

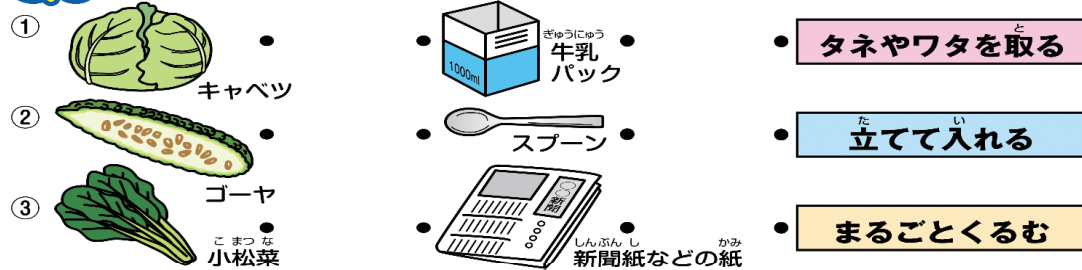


- ① とびらの開け閉めはすばやく行う。
- ② 食品はなるべくすき間なくつめる。
- ③ 温かいものは冷ましてから入れる。
- ④ 食品はとりあえず全部入れておく。
- ⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう!



こたえ Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる)・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置く) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<豆とツナのサラダ>

ツナ40g、キャベツ300g、にんじん30g、水煮大豆30g、
茹で枝豆30g (さやからはずしたもの)、パンパンジードレッシング40g

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにして茹でて冷ます。
- ② ①とツナ、大豆、枝豆をパンパンジードレッシングであえる。

<やみついきゅうり>

キャベツ150g、きゅうり2本、にんじん30g、
ツナ20g、塩昆布10g、【顆粒鶏がらスープ小さじ1/2、レモン汁小さじ1、ごま油小さじ1、白いりごま小さじ2】

- ① キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①とツナ、塩昆布、【 】の材料を合わせてあえる。
- ③ 味がなじんだら出来上がり!