

月	火	水	木	金												
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。   <table border="1"><thead><tr><th colspan="3">今月の平均栄養摂取量</th></tr><tr><th></th><th>エネルギー(kcal)</th><th>たんぱく質(g)</th></tr></thead><tbody><tr><td>小学校</td><td>627</td><td>24.7</td></tr><tr><td>中学校</td><td>789</td><td>30.0</td></tr></tbody></table>		今月の平均栄養摂取量				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	小学校	627	24.7	中学校	789	30.0	1日 ごはん タンンドリーチキン もやしソテー ワンタンスープ	2日 ごはん さんまのかば焼き やみつききゅうり 花麩のすまし汁	3日 ごはん 豚肉の生姜炒め いそべあえ 豆腐としいたけのみそ汁
今月の平均栄養摂取量																
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)														
小学校	627	24.7														
中学校	789	30.0														
6日 ごはん さばのみそ煮 ごますあえ じゅんさいのすまし汁	7日 丸パン いちごジャム 星のハバ-グ-リースがけ あさりのペペロンチーノ 野菜スープ セタゼリー	8日 ごはん さんまの梅煮 肉じゃが なすのみそ汁 横手産ぶどうジュース	9日 ごはん 油淋鶏 ナムル 茎わかめのスープ	10日 ごはん ポークカレー チーズ入りサラダ 福神漬け シークワーサーゼリー												
13日 冷やしうどん（パックつゆ） 冷やしうどんの具（豚しゃぶサラダ） 照り焼きチキン 横手のりんごと 塩こうじのカップケーキ	14日 ごはん 白身魚フライ （パックタルタルソース） なすとピーマンのみそ炒め 豆腐と舞茸のすまし汁	15日 ごはん セルフ肉そぼろ丼 梅昆布あえ じゃが芋と わかめのみそ汁	16日 ごはん 鮭の塩焼き 野菜炒め 八杯豆腐汁 フローズンヨーグルト	17日 ごはん 野菜コロッケソースがけ マロニー入りサラダ 鶏肉の 生姜風味スープ												
20日 海の白	21日 米粉パン ハニーマスタードチキン イタリアンサラダ パンプキン ポタージュ	22日 ごはん まぐろカツ 塩きんぴら たまねぎとしめじのみそ汁 穀物ふりかけ	23日 ごはん えびにらまんじゅう （2こ） マーボー豆腐 わかめスープ	24日 ごはん ☆横手の夏野菜カレー ウィンナー卵巻き すいか （株）吉田建設さんから												

※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

いよいよ暑い日が増えてきて、本格的な夏が到来します。疲れがとれない、食欲がわかないなど夏バテぎみの人はいませんか。規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事で、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏野菜＋香味野菜を活用！



夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏においしいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。

☆今月の横手市統一料理は「横手の夏野菜カレー」です。雄物川学校給食センターでは24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♪

8日（水）の横手産ぶどうジュースは、JA秋田ふるさとさんから無償で提供していただきます。ありがとうございます。

こまめに水分補給をしよう！



「よこてだいすき給食」

今年も、横手の魅力を伝える給食として「よこてだいすき給食」を実施します。今回は平鹿中学校の先輩が考案してくれた地元食材を使った手作りカップケーキです。13日（月）に登場します。お楽しみに！



食育だより



7月の行事&記念日 3択クイズ

7/2 半夏生

Q. 農家にとって、この日は何の目安になっている?

- ① 畑を耕す ② 田植えを終える ③ 稲刈りをする



7/2 うどんの日

Q. うどんの食感がしっかりしていて弾力があることを何という?

- ① アタマがいい ② コシが強い ③ アシが速い



7/7 セタ

Q. セタに食べる習慣があるそうめんは、何からできている?

- ① 小麦粉 ② 米 ③ とうふ



7/10 納豆の日

Q. 納豆は何を発酵させたもの?

- ① ダイズ ② アズキ ③ ピーナッツ



7月下旬ごろ 土用の丑の日

Q. この日に食べる習慣があるうなぎは、どこでたまごを産む?

- ① 川の上流 ② 湖 ③ 深い海



7/27 スイカの日

Q. スイカを漢字で書くと?

- ① 西瓜 ② 南瓜 ③ 冬瓜

こたえ 半夏生=② うどんの日=② セタ=① 納豆の日=① 土用の丑の日=③
スイカの日=①(南瓜はかぼちゃ、冬瓜はとうがん)



給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<ハニーマスタードチキン>

鶏もも肉80g×4個、こしょう少々、【オリーブ油 小さじ1、粒入りマスタード30g、はちみつ 小さじ2、マヨネーズ 大さじ2、レモン汁 小さじ2/3、白ワイン 小さじ1】

- ① 鶏肉は火が通りやすいように包丁で切り込みを入れ、こしょうをふっておく。
② ビニール袋に【 】の調味料と①の鶏肉を入れてもみこみ30分くらいおく。

③ オーブンで中まで火が通るように焼く。(フライパンの場合は、ふたをして蒸し焼きにすると火が通りやすいです)

<夏野菜カレー>

豚ひき肉100g、おろし生姜 小さじ1/2、おろしにんにく 小さじ1/2、赤ワイン 大さじ1、バター 5g、たまねぎ200g、にんじん100g、かぼちゃ200g、なす 100g、完熟トマト100g、お好みのカレールウ100g、中濃ソース 小さじ1、とけるチーズ20g

- ① たまねぎは1cmせん切り、にんじんは0.5cm厚さのいちょう切り、かぼちゃは一口大、なすは1cm厚さのいちょう切りにする。トマトは十字に切れ目を入れて湯むきする(皮をむく)。
② 鍋にバターを入れて溶かし、豚ひき肉、生姜、にんにくを入れて軽く炒め、赤ワインを入れる。
③ たまねぎ、にんじんも入れて炒め、かぶるくらいの水を入れて煮る。
④ にんじんに半分くらい火が通ったら、かぼちゃ、なす、トマトを入れ、またかぶるくらいの水をたして煮る。
⑤ かぼちゃに火が通ったら、カレールウ、中濃ソース、チーズを入れて溶かし、お好みのかたさになるように水を入れて調整する。