

# 2020年 夏 給食だより

♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。  
 ♥👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。  
 ♥13日(月)～17日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

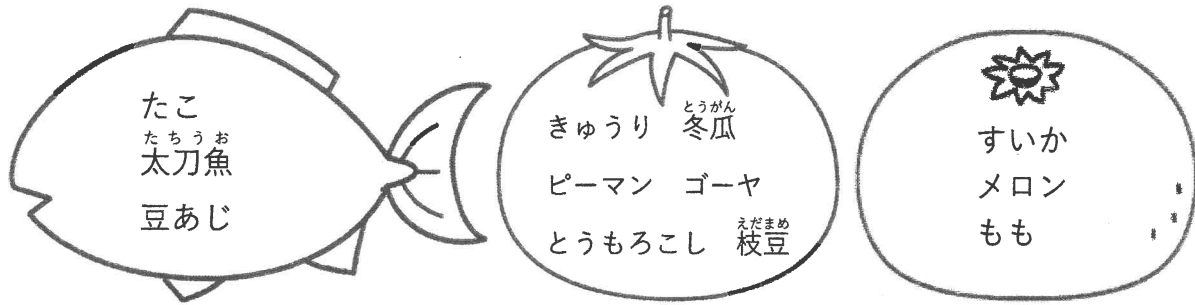
## ★大野原学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1 水	麦ごはん さばの幽庵焼き 野菜の甘酢あえ 具だくさんのみそ汁 デラウェア	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ゆず なす キャベツ きゅうり たまねぎ ぶどう	457 622 747
2 木	ゆかりごはん とり肉のカーリック焼き きゅうりもみ ミニトマト 半夏の団子	こめ おおむぎ さとう だんご	ごま	とりにく あずき	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ミニトマト にんにく きゅうり		472 646 775
3 金	麦ごはん さわらの照焼き もやしの甘酢あえ 夏野菜のみそ汁	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごま	さわら あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ はねぎ	もやし きゅうり たまねぎ なす	451 614 738
6 月	スイート ロールパン 冷やしぶっかけうどん ちくわのいそべあげ 冷凍みかん	パン うどん こむぎ こめ	あぶら	やきぶた ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	きゅうり みかん		505 606 721
7 火	ひじきごはん 鶏肉の幽庵焼き 天の川サラダ そうめん汁 七夕ゼリー	こめ さとう こんにやく はるさめ そうめん ゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ なると	ひじき ぎゅうにゅう チーズ	にんじん はねぎ	ごぼう ゆず しいたけ きゅうり コーン しめじ たまねぎ	494 659 779
8 水	麦ごはん 鮭のごまみそかけ モロヘイヤ入りおひたし じゃがいものうま煮	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	さけ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	モロヘイヤ にんじん	しょうが はくさい たまねぎ	467 636 760
9 木	米粉パン 鶏肉のマーマレード焼き とうがんに入り 野菜のスープ煮 フルーツヨーグルト	パン マーマレード じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	はねぎ にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ とうがんに みかん パイナップル もも	480 674 851
10 金	中華 どんぶり キャベツときゅうりの あえもの ゆでとうもろこし アップルシャーベット	こめ おおむぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ しめじ たけのこ もやし はくさい コーン キャベツ きゅうり りんご	472 594 705
13 月	ミルクパン 冷やし中華そば 夏野菜のかき揚げ ミニトマト	パン めん さとう こむぎ	あぶら ごまあぶら ごま	やきぶた たまご だいたい ちくわ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん かぼちゃ ミニトマト	きゅうり キャベツ ゴーヤ	537 672 818
14 火	麦ごはん さけの薬味ソースかけ 茎わかめのきんぴら キャベツのレモン酢あえ パイナップル	こめ おおむぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	さけ	ぎゅうにゅう きわめ	はねぎ にんじん	にんにく しょうが ごぼう レモン キャベツ きゅうり パイナップル	437 582 692
15 水	ビビンバ 枝豆の塩ゆで とうふとわかめのスープ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えだまめ エリンギ	446 614 730

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
16 木	夏野菜 カレー ひじきのサラダ 小煮干しのレモン酢 すいか	こめ おおむぎ さとう	あぶら	オリーブ ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす コーン きゅうり キャベツ レモン すいか	486 664 796
17 金	麦ごはん (ふりかけ セレクト) さばのしお焼き 切干大根の煮物 もやしの甘酢あえ 冷凍もも	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	かつおぶし さば あぶらあげ	のり ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	だいこん もやし きゅうり もも	480 633 748
20 月	カレーそぼろ サンド シャキシャキ ポテトサラダ フルーツ白玉	パン さとう じゃがいも だんご	あぶら	ぶたにく だいたい ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり みかん パイナップル もも	458 648 810
21 火	麦ごはん 肉じゃが スタミナ納豆 きゅうりのレモン和え	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく なつとう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん はねぎ	たまねぎ にんにく しょうが もやし レモン きゅうり	466 642 768
22 水	チャーハン はものから揚げ キャベツの即席漬け 茎わかめのスープ	こめ	あぶら ごまあぶら	やきぶた ハモ ベーコン	ぎゅうにゅう しおこんぶ きわめ	にんじん はねぎ	エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ しいたけ	441 602 719
27 月	バター ロールパン 和風スパゲッティ きなこビーンズ 海そうサラダ ミルク(コーヒー味)	パン スパゲッティ さとう ミルク	あぶら ごまあぶら ごま	ベーコン だいたい きなこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく えのきたけ キャベツ きゅうり	522 665 783
28 火	チキンライス 夏野菜のスープ ごぼうのサラダ かえりの磯味	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく ウイナー かまぼこ	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん トマト オクラ	たまねぎ エリンギ なす ごぼう コーン キャベツ きゅうり	441 602 717
29 水	麦ごはん さわらのごまみそ焼き 切干し大根の甘酢あえ ふしめん汁 味付けのり	こめ おおむぎ さとう ふしめん	ごま	さわら あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり	にんじん はねぎ	しょうが だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ	443 601 718
30 木	麦ごはん なす入り麻婆豆腐 拌三条(パンサンスー) 冷凍みかん	こめ おおむぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なす きゅうり キャベツ みかん	472 633 754
31 金	ビーンズ入り カレー 元気サラダ パイナップル	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいたい ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン パイナップル	480 650 774

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

しゅん あじ がつ しゅん しょくざい  
旬の味 ~7月の旬の食材~



## 1 7月の行事食をお知らせします!

はんげしょう  
7月1日【半夏生】

「半夏生」とは雑節の一つで、夏至から11日目のことを言います。この日までに田植えを終わらせていないと「半夏半作」と言い、お米の収穫が半分になってしまうと言われています。この「半夏生」にはたこを食べる風習があります。たこの足を根にみため、稲がしっかりと根を張るようにという願いが込められているそうです。また、田植えが無事に終わったことに感謝するとともに、疲れた体をいやすために、とれたばかりの小麦で作ったうどんやだんごも食べられています。給食では、半夏生にちなんだ給食が2日に登場します。



たなばた  
7月7日【七夕】



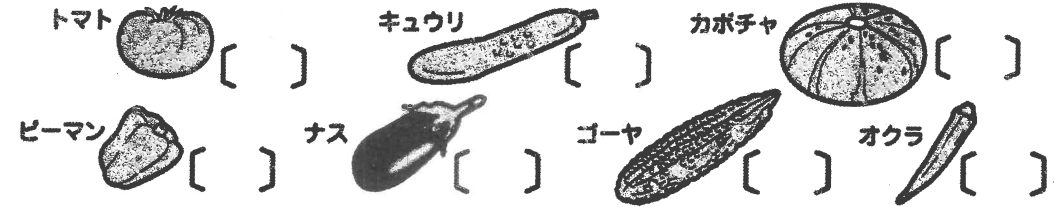
七夕は、琴座のペガと呼ばれる織姫星、わし座のアルタイルと呼ばれる彦星が、7月7日に天の川をはさんで一番光り輝いているように見えることから、中国でこの日を「一年に一度のめぐり会いの日」として、星を祭る行事として始まりました。

そうめんを糸に見立て、織姫のようにのはた織りや裁縫、芸事や書道などの上達を願ったと言われています。給食では、春雨を天の川にみためた「天の川サラダ」と「七夕ゼリー」を取り入れています。

## 2 夏野菜クイズにチャレンジ!

夏には太陽の恵みを受けた、たくさんのおいしい野菜が食べられます。身の回りには野菜について調べながらクイズに答えてみましょう。

Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。色のこい野菜には◎、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。次の〔 〕の中には何が入るでしょうか? 絵をヒントに考えてみましょう。



▽▽▽ 目◎ 耳○ 鼻○ 舌○ 歯○ 口○ 舌の裏○  
△△△ 舌の裏○ 歯○ 口○ 舌○ 鼻○ 耳○ 目○

## 3 夏休みを元気に過ごすためには?

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じますが、暑さに負けない体を作るためには日頃の生活習慣が大切です。特に食欲が落ちやすい時期ではありますが、以下のことに気をつけて、これからの本格的な暑さに備えましょう。

### 夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

<p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <p>①1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。</p> <p>②朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p>	<p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p> <p>①ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>②夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>
<p><b>こまめに水分をとりましょう。</b></p> <p>①清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>②汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p>	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <p>①アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</p> <p>②冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p>