

2021年

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。
 ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを増やしパンがつかない学年があります。
 ♥👤のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ♥12日(月)～16日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の下線は香川県産の食材を使っています。

★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 木	わかめごはん	鶏肉のゆずしょうゆ焼き きゅうりの酢の物 ミニトマト(幼稚園なし) 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	わかめ ぎゅうにゅう ちりめん	モロヘイヤ ミニトマト	ゆず きゅうり	472 646 799
2 金	麦ごはん	香川県産さわらの塩焼き キャベツともやしのおかかあえ 豚汁 のりの佃煮 冷凍もも	こめ おおむぎ こんにやく さつまいも	あぶら	さわら かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう のりつくだに	にんじん はねぎ	もやし キャベツ ごぼう だいこん もも	485 637 771
5 月	バターロールパン (幼、小1、2年なし)	冷やし中華そば かぼちゃの 鹿の子揚げ ミニトマト(幼稚園なし)	パン 中華めん さとう	ごまあぶら ごま あぶら	やきぶた たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ミニトマト	きゅうり キャベツ	437 656 817
6 火	麦ごはん	さばの幽庵焼き きゅうりのあえもの ちゃんこ鍋風スープ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら	さば あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ゆず キャベツ きゅうり コーン はくさい ごぼう たまねぎ えのきたけ	458 614 738
7 水	黒豆ごはん	とり肉の香味焼き 天の川サラダ そうめん汁 七夕ゼリー	こめ はるさめ さとう そうめん ゼリー	あぶら	くろまめ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん はねぎ	にんにく しょうが きゅうり コーン しめじ たまねぎ	493 651 788
8 木	スイートロールパン (幼、小1、2年なし)	冷やしうどん ちくわのいそべあげ ゆで野菜のごまドレッシングあえ 冷凍みかん	パン うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	ちくわ ハム	ぎゅうにゅう あおのり	はねぎ こまつな	もやし みかん	402 629 753
9 金	オリーブ地鶏と夏野菜のカレー	ひじきのマリネ 小煮干しのレモン酢 すいか	こめ おおむぎ さとう	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき かえり	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 すいか レモン	473 653 794
12 月	米粉パン	鶏肉のマーマレード焼き とうがん入り 野菜のスープ煮 フルーツポンチ	パン マーマレード じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ とうがん みかん パインもも	487 677 868
13 火	麦ごはん	香川県産さわらの照焼き きゅうりもみ 筑前煮 甘夏みかんゼリー	こめ さとう おおむぎ かたくりこ こんにやく ゼリー	ごま あぶら	さわら とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう れんこん	509 676 825
14 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	ぎゅうにく 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 えのきたけ	452 629 762
15 木	麦ごはん	鮭のごまみそかけ モロヘイヤいり 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 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ちりめん	モロヘイヤ にんじん はねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	479 657 794

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 金	麦ごはん	鶏肉のから揚げ ゆで野菜のごまドレッシングあえ 夏野菜のみそ汁 ヨーグルト	こめ おおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな かぼちゃ はねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ なす	525 722 857
19 月	コッペパン	ギリシャ風 ミートグラタン にんじんサラダ コーンスープ	パン ポテト かたくりこ	あぶら	ぶたにく まぐろ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ コーン	447 634 797

★家族のために
夏休み
ごはんをつくってみよう!



たよりになるね! 食育ブック
(少年写真新聞社)より

15分でできる簡単昼ごはん

なつ 夏ばて予防に!
にらたまそうめんチャンプルー

材料(1人分)
 そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

作り方
 ①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
 ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
 ③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
 ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。

15分でできる簡単昼ごはん

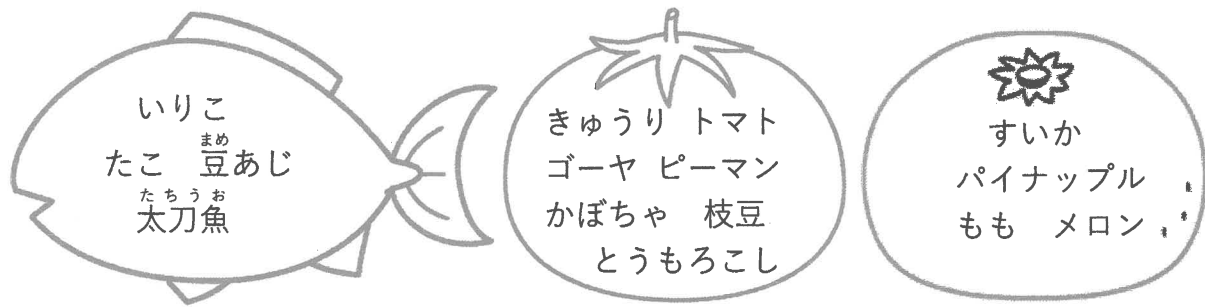
カルシウムたっぷり!
豆腐カレー

材料(1人分)
 ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

作り方
 ①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
 ②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
 ③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。

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2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。たこの足を根にみだて、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1日に登場します。



たなばた
7月7日【七夕】



七夕は、琴座のベ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合いの日」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、天の川に春雨とそうめんをみだて、「天の川サラダ」と「そうめん汁」、「七夕ゼリー」を取り入れています。

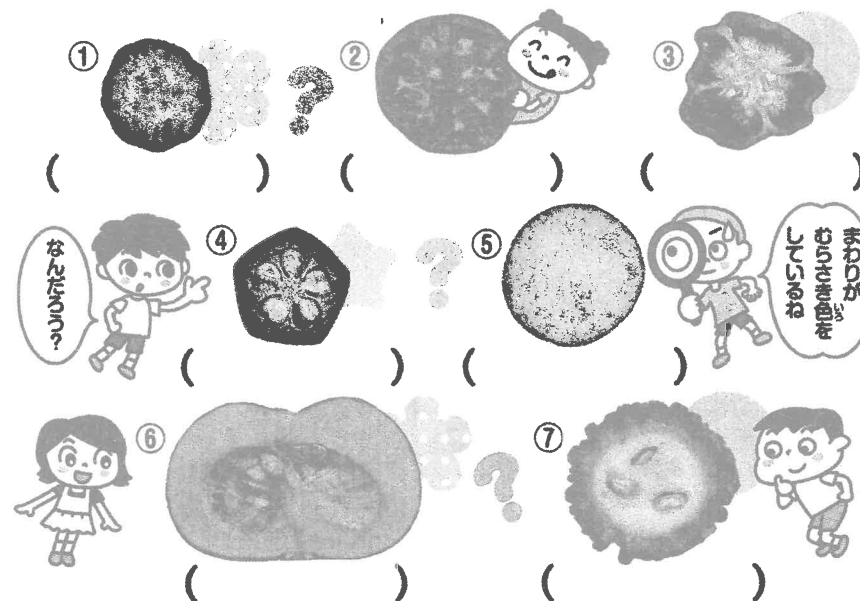
2 夏休みを元気に過ごすためには?

休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>な 何でも食べて 丈夫な体 をつくろう</p>	<p>つ め(冷)たいもの とり過ぎに 気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)を しっかり 食べよう</p>	<p>す いぶん(水分) 補給を こまめに しよう</p>	<p>み みんなで食事を する 機会をつくろう</p>

3 夏野菜クイズにチャレンジ!

Q1. これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな?
()に名前を書きましょう。



4-1 ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿