

給食だより 7月号

7月の地産地消

米 若さのみそ あいおいさんとうふ たまねぎ
にんにく 干しいたけ ゆず果汁 じゃがいも
とうもろこし ふりカキ 矢野メロン

7月のかみかみ献立

4日(木) おさつスティック
11日(木) 茹でとうもろこし

日に日に日差しが強くなり、蒸し暑い日が続くようになってきました。この時期は急に暑くなるため、食欲が低下して水分ばかりを摂りがちです。冷たい飲み物を一気に摂ると、胃腸の働きが弱まり、十分に食事が摂れなくなってしまいます。食事をしっかりと摂り、暑さに負けない強い体を作りましょう。

暑さに負けない食事のポイント ～6月実施まるまる満点メニューより～

こまめな水分補給

一気に飲んだり食べたりせずに、こまめに水分補給をしましょう。
具材たっぷりの給食のお汁は、おなかにやさしく、ビタミンやミネラルも補給できます。

疲労回復に必要な栄養素を含む食品を摂る

ビタミンB1・・・豚肉★ きのこと類★
玄米 豆類など
ビタミンU・・・キャベツ★ 白菜
ブロッコリーなど
クエン酸・・・梅干し★ 酢★
レモン・パイナップルなど

食欲が湧く食材や、香辛料などを使う

香味野菜・・・生姜★ 玉ねぎ★ ねぎ★
しそ にんにくなど
香辛料・ハーブ・・・コショウ★ カレー粉
パセリ★ バジルなど

★の食材を6月18日の給食に取り入れました。

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70％は水分です。この水分は、汗をかくて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料



夏場の暑い日などは、ペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがありますか？
炭酸飲料や甘いジュースなどには、約10％の糖分が入っているものもあります。ペットボトル1本(500ml)で50gくらいの糖分を摂取してしまうことになってしまいます。糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。

相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点！多彩なメニュー！ 未来につながる 相生の給食！！



7月の『まるまる満点メニュー』

2日(火) 鶏肉のゆず風味 干瓢の炒め煮 若さのみそのみそ汁 ふりカキ 矢野メロン

7月は、「おいしさ満点！たっぷり相生メニュー」です。市内産の食材をたくさん使った献立です。

鶏肉のゆず風味(ゆず果汁)

「小河ゆず栽培組合」の方が、矢野町小河で無農薬栽培されているゆずを絞ったゆず果汁です。

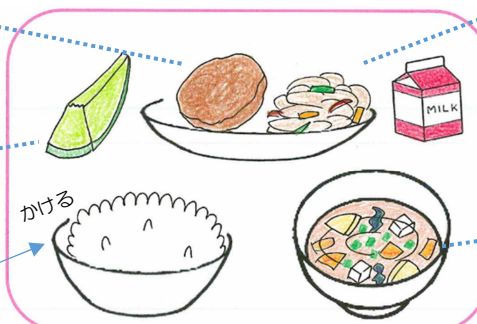
矢野メロン

「JA兵庫西矢野メロン部会」の農家さんが作ってくださっていて、数が限られていることから「幻のメロン」とも呼ばれています。



ふりカキ

相生産業高校「ティピナス」が、相生市の特産品の牡蠣を使って開発した商品です。西播磨フードセレクションや商業高校フードグランプリで賞をとっている商品です。



干瓢の炒め煮(干瓢・干しいたけ)

「かあちゃんず」が夕顔の実を加工して作ってくださった干瓢(※)は、相生市の特産品です。干しいたけは、矢野町の「深山農園」で作られたものです。

※今回は、かあちゃんずの在庫がないので市販のものを 사용합니다。

若さのみそのみそ汁(若さのみそ・相生産豆腐・じゃがいも・玉ねぎ)

若さのみそは、若狭野町の「若さのみそ加工グループ」の方が、相生産豆腐は、相生産の大豆を立巳豆富さん・三木食品さんで豆腐にいただいたものを、使っています。じゃがいもは野瀬の「野瀬の朝市」さん、玉ねぎは矢野町の「百姓」さんのものです。

日	曜	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいたいのもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつや力になるもの ☆ 黄のたべもの	体をつくるもの ☆ 赤のたべもの	体のちようしをとのえるもの ☆ 緑のたべもの		kcal	g
									上段:小学生	下段:中学生
1	月	ごはん	○	とりてばもとのさっぱり にツナあえ ばちじる(たまごぬき)	ごはん さとう ばち	ぎゅうにゅう とりにく みそ まぐろフレーク かまぼこ うすあげ	にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ コーン ゆず果汁 にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	かいそう るい	574	22.4
									682	25.5
2	火	[まるまる満点 メニュー] ごはん	○	とりにくのゆずふうみ かんぴょうのいために わかさのみそのみそしる ふりカキ やのメロン(※)	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも ふりカキ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく わかめ あいおいさんどうふ うすあげ わかさのみそ	ゆず果汁 かんぴょう にんじん しろねぎ いんげん ほししいたけ しょうが たまねぎ ねぎ やのメロン	たまご るい	559	24.6
									673	29.0
3	水	そぼろ どんぶり	○	ぶたじる あこうみかんゼリー	ごはん さとう あぶら あこうみかんゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいずのはな ぶたにく とうふ みそ	いんげん しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さかな るい	562	22.2
									663	24.8
4	木	[七ヶ献立] パン	○	ほしがたカレーチキンカツ ポイルキャベツ あまのがわスープ おさつスティック	パン あぶら クイッティオ おさつスティック	ぎゅうにゅう チキンカツ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン オクラ	やさいるい	573	19.0
									701	22.0
5	金	わかめ ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものにこみ はもだんごのすましじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく はもだんご	たまねぎ いんげん しょうが はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	こざかな るい	568	21.4
									694	25.7
8	月	ごはん	○	さばのたつたあげ ごしきあえ とうふじる	ごはん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ かまぼこ	しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ しめじ ねぎ	くだもの るい	570	19.8
									682	22.5
9	火	ごはん	○	マーボーなす トック	ごはん あぶら でんぶん ごま油 さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが もやし なまししいたけ ねぎ	いもるい	575	22.9
									687	26.5
10	水	チキン カレー ライス	ジ ョ ア	フルーツしらたま きゅうりのしょうゆづけ	ごはん じゃがいも バター しらたまだんご みかんゼリー さとう	ジョア とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パインアップル もも きゅうり しょうが	ぎゅう にゅう	599	30.3
									712	35.0
11	木	こめこパン	○	にくだんごのトマトにこみ レタスのスープ ゆでとうもろこし	こめこパン さとう オリーブ油 でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 レタス とうもろこし	かいそう るい	578	22.6
									700	26.7
12	金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ すましじる あぶらみそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま油	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ かまぼこ ぶたにく だいずのはな みそ	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ はくさい えのきたけ ねぎ にら しょうが	しゅじつ るい	607	22.2
									724	25.3
16	火	ごはん	ジ ョ ア	あげどりのレモンづけ ひじきのにも ぶたもやしスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま油 ラー油	ジョア とりにく ひじき うすあげ だいずのはな ぶたにく かつおぶし みそ	レモン こんにゃく にんじん いんげん にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ	さかな るい	600	23.7
									714	27.4



※ 矢野メロン

一度に収穫・出荷ができないため、1日(月)～3日(水)の3日間に渡って、市内の幼稚園・小中学校に提供します。



作ってみませんか? ☆まるまる満点メニュー☆



『豆豆サラダ』 ※4月実施

材料(4人分)

- ミックスビーンズ(茹で) ... 60g
- まぐろフレーク ... 40g
- キャベツ ... 約1/8玉
- 人参 ... 約1/4本
- 油 ... 大さじ1
- ★ 酢 ... 小さじ1
- 砂糖 ... 小さじ1/2
- 塩コショウ ... 少々

- ★の調味料をしっかりと混ぜ合わせる。
- キャベツと人参は細切りにして、お湯でさっと茹で、水気を絞る。
- ミックスビーンズとまぐろフレークを混ぜ、①の調味料で味付けをする。

『うの花いり』 ※5月実施

材料(4人分)

- おから ... 50g
- 鶏ひき肉 ... 40g
- ★ 人参 ... 約1/4本
- 小ねぎ ... 適量
- ちくわ ... 1本
- 油揚げ ... 1/4枚
- 干しいたけ ... 1個
- しょうゆ ... 大さじ1
- 砂糖 ... 大さじ1/2
- 油 ... 適量
- 水 ... 約60ml

- 干し椎茸は戻して細切りに、人参・小ねぎも細切りにする。ちくわは輪切り、油揚げは短冊切りにする。
- 鍋に油をひいて、鶏ひき肉を炒める。色が変わってきたら、人参・干し椎茸・ちくわ・油揚げを入れ、★を入れる。
- ②に味がしみたらおからを加え、最後にねぎを加える。※水分は適宜調整してください。

『キャベツともやしの
梅肉和え』 ※6月実施

材料(4人分)

- キャベツ ... 約1/8玉
- もやし ... 50g
- きゅうり ... 1/2本
- 梅びしお(梅干し) ... 大さじ1/2
- ★ かつお節 ... 2個
- 砂糖 ... 5g
- 砂糖 ... 小さじ1

- キャベツは千切り、きゅうりは薄切りの輪切りにする。キャベツ・もやし・きゅうりをお湯でさっと茹で、水気を絞る。
- ★と混ぜる。