

日	こんだてひょう 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 かつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちから しの 体の調子を整える	ひとこと
20 火	チキンカレーライス キャベツのサラダ	牛乳 スキムミルク とり肉 わかめ	米 強化米 じゃがいも 米油	人参 玉ねぎ ホールコーン もやし キャベツ しょうが にんにく	夏休みを元気に楽しむことができましたか？2学期もおいしい給食を届けられるよう頑張ります。いろいろな料理を味わい、食べることを楽しんでもらえるとうれしいです。
21 水	ご飯 千切り野菜スープ ブルコギ 肉シューマイ	牛乳 ベーコン 昆布 豚肉 みそ 肉シューマイ	米 強化米 じゃがいも 三温糖 こま油	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ もやし にんにく	 熱中症予防のため、しっかり水分をとりましょう。ジュースの飲みすぎには注意してください。
22 木	森高牛乳 ジャージャー麺 野菜コロッケ 小袋ソース	森高牛乳 豚肉 ひきわり大豆 みそ	焼そば麺 三温糖 でん粉 米油 野菜コロッケ サラダ油	長ねぎ 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ 人参 きゅうり もやし しょうが にんにく	久しぶりにジャージャー麺が登場します。麺にあんかけの具をかけて、野菜の具を乗せて混ぜながら食べてください。ジャージャー麺は韓国や中国の料理です。岩手県では「じゃじゃ麺」という料理が食べられています。
23 金	ご飯 みそ汁(豆腐・長ねぎ) とり肉のみそ焼き うま煮 NEW	牛乳 木綿豆腐 昆布 みそ とり肉 高野豆腐	米 強化米 三温糖 こんにゃく 米油	長ねぎ 大根 人参 たけのこ ごぼう 生椎茸	とり肉のみそ焼きは、人気メニューのさばのみそ煮をイメージして作りしました。白みそや赤みその色の違いは、メイラード反応によるものです。大豆に入っているアミノ酸と糖が反応して、茶色い色になっています。
26 月	ご飯 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) とり肉の柳川風 冷凍フルーツ(もも) NEW	牛乳 わかめ みそ 昆布 とり肉 なたね 卵	米 強化米 じゃがいも 三温糖 米油	玉ねぎ 干し椎茸 人参 ごぼう たけのこ もも	とり肉の柳川(やながわ)風は、新メニューです。元々、どじょうとごぼうを卵としにした煮物料理として食べられていましたが、今回は鶏肉を使って給食用のレシピのにアレンジしました。ご飯と一緒に食べてください。
27 火	ご飯 豚汁 ソースチキンカツ チーズサラダ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ 昆布 とり肉 チーズ	米 強化米 じゃがいも こんにゃく 小麦粉 パン粉 ざらめ サラダ油	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 キャベツ ホールコーン きゅうり	ソースチキンカツは給食センターで手作りしています。パン粉には、生パン粉と乾燥パン粉があります。生パン粉のほうが油をよく吸うため、カロリーを控えめにしたい場合は乾燥パン粉を使うのがおすすめです。
28 水	ご飯 みそ汁(白菜・人参・油揚げ) ミートローフ もやしのカレー炒め	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 みそ 昆布 とり肉	米 強化米 三温糖 パン粉 米油	白菜 人参 玉ねぎ しめじ もやし	手作りのミートローフが登場します。ミートローフのソースにはしめじがたくさん入っています。「香りまつだけ味しめじ」という言葉があるように、とても味が良いきのこです。
29 木	麦茶 ナポリタン 卵スープ チキンナゲット 極みるくアイス 地産地消	ベーコン 卵 わかめ チキンナゲット あっけし極みるくアイス	スバグティ 米油 サラダ油	生椎茸 玉ねぎ 人参 ピーマン ダイストマト にんにく	今年も厚岸町産の極みるくを使ったアイスが登場します。極みるくはジャパンフードセレクションでグランプリを受賞しました。味わって食べてください。 
30 金	ご飯 みそ汁(豆腐・しめじ・油揚げ) さばのみそ煮 トマト肉じゃが	牛乳 みそ 昆布 木綿豆腐 豚肉 さば	米 強化米 じゃがいも 三温糖 米油	しめじ えのき ダイストマト 玉ねぎ 人参 いんげん	さばのみそ煮が久しぶりに登場します。さばにはたんぱく質に加えて、DHAという成分が入っています。DHAは脳の働きを助けるため、勉強やスポーツにひたりの食材です。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	631(530)	699(650)	767(780)	829(830)
たんぱく質 g	25.6 (21.8)	28.1 (26.8)	30.6 (32.2)	32.5 (34.2)

都合により、献立、材料等を変更することがございますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

夏休みの食生活のポイント



【朝食を毎日とりましょう】
朝ごはんは元気の源です。毎日しっかり食べましょう。とくに、ご飯やパンなどの主食は体を動かすためのエネルギーになるので、大切です。



【早寝・早起きをしましょう】
夜更かしせず、規則正しい生活をしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」は重要なキーワードです。朝すっきり目覚めることができると、朝食がもっとおいしくなります。

【バランスのよい食事にしましょう】
主食・主菜・副菜がそろって、栄養バランスも良くなります。何を食べようか迷ったときには、ぜひ給食の献立表を参考にしてください。



【冷たいものとりすぎに注意しましょう】
体が冷えすぎてしまうと、胃腸に負担がかかり、夏バテの原因にもなります。アイスやジュースには砂糖がたっぷり入っているので、取りすぎに注意しましょう。



給食レシピ紹介…夏休みに作ってみてください！



【もやしのスタミナ炒め】

(材料 1人分)

- もやし 70g、ひき肉 30g、玉ねぎ 25g、にんじん10g、油 少々、砂糖 1g、しょうゆ 3g、酒 2g、オイスターソース 1.5g、おろしにんにく 少々

(作り方)

- ①玉ねぎはスライスし、人参は千切りにする。
- ②フライパンに油を入れて、にんにく、ひき肉を炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、もやしを炒める。
- ④砂糖、しょうゆ、酒、オイスターソースで味付けする。※お好みで調整してください。

食中毒に注意しましょう

気温・湿度が高いと、食中毒の原因の菌が繁殖しやすくなります。食事前に手を洗う、食品をすぐに冷蔵庫に入れるなどの対策が重要です。

