

令和3年 7月 はいぜんたべかたひょう 北部 A 献立

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすです。



1日(木)

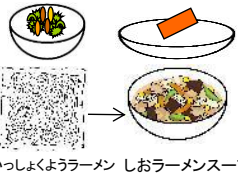
ひじきつくだに
こんさいのカレーに



なすはインド生まれで、体を冷やす効果のある夏野菜です。皮のつやがよく、へたのトゲがチクチクするものが新鮮です。

2日(金)

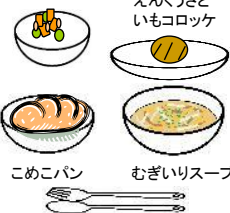
◆フローズンヨーグルト
チャーホーツアイ



炒合菜は、いろいろな具を炒め合わせた、中国の野菜炒めです。最後にピーンを加えて作りました。

5日(月)

ラタウイユ



ラタウイユは、トマトやなす、ズッキーニなどを使った色鮮やかなフランスの料理です。夏バテ予防に最適です。

6日(火)

◆メロン
あおなただいずのにびたし



ばち汁は兵庫県の郷土料理です。ばちとは、そうめんの端のこたど、三味線のばちに似ているので、この名前がつけました。

7日(水)

◆たなばたゼリー
ドレッシング



七夕の献立です。旬の食べものを食べて、梅雨で疲れた体をリフレッシュしましょう。

8日(木)

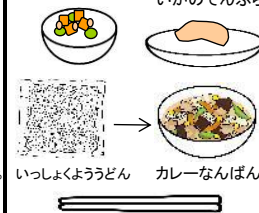
きりほしだいごんの
のはりはり



冬瓜は、白くて柔らかく、水分の多い夏野菜です。加工しなくても長期保存することができます。

9日(金)

ふくめに



カレーナンバンは、だしとカレーの風味が効いためん料理です。仕上げに長ねぎを入れました。

12日(月)

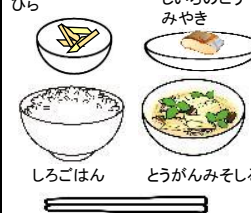
◆ヨーグルト
とりにくとやさいのソテー



レタスは、サラダの定番食材ですが、給食では食中毒予防のために加熱をしています。今日は、スープに入れました。

13日(火)

こんにやくのきん
びら



しらは、暖かい海にむし魚です。漁師の間で人気の食べ方は、刺身です。ハワイでは、マヒマヒと呼ばれています。

14日(水)

◆れいとうパン
チャンプルー



あと数日で梅雨が明けて、夏本番を迎えます。沖縄料理を食べて、夏バテ知らずの体をつくりましょう。

15日(木)

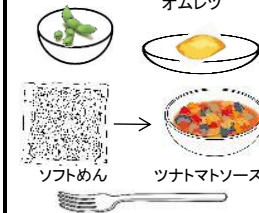
はるさめサラダ
ドレッシング



なすの皮には、アントシアニンが含まれています。目の機能向上、内臓の機能改善、抗酸化作用など体によい効果があります。

16日(金)

えだまめのし
おゆで



トマトはグルタミン酸を多く含んでいます。グルタミン酸は、うまみ成分であり、脳の神経伝達物質として使われています。

19日(月)

◆スイカ
いろどりサラダ



豆は生活習慣病の予防に効果があります。スープに入っている白いんげん豆は、あんこや煮豆として食べられています。

20日(火)

フルーツあえ



食育の日の献立です。羽島市で栽培された十六さげ入りのカレーと、岐阜県の大豆を使った包み揚げを味わいましょう。

★家族のために 夏休み ごはんをつくってみよう！

- 1 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- 2 栄養バランスを考えて献立を立てる
- 3 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- 4 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする



- 5 おいしそうに盛り付けをする。冷めた汁物などは温め直す
- 6 みんなそろって「いただきます！」

