

令和2年度 7月 はいぜんたべかたひょう A 北部

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

15日(水) チキンナゲット
幼稚園、小学校、桑前 2個
中学校、高校、桑後 3個



1日(水)



キャベツ
チカツ



むぎごはん なすのみそしる

2日(木)



ますのあけぼのやき



むぎごはん とうがんじる

3日(金)



かきあげ



コッパン さんさいじる

夏野菜のなすをとり入れた献立です。なすは皮の紫色した色素に、健康機能を高める成分が多く含まれ、注目されています。

冬瓜は、冬まで保存することが出来るため、名前に「冬」という漢字を使います。水分が多く、体を冷やす効果があります。

ビタミンやミネラルが豊富な野菜を汁物にとり入れました。かき揚げと一緒にいただきます。

6日(月)

ブルーベリージャム



さけのハーブやき



こめこしよくパン ミラふうスープ

7日(火)



かれのいたあげ



しろごはん あまのがわじる

8日(水)

◆ヨーグルト



とんかつ(おろしだれ)

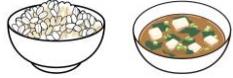


ひじきごはん

9日(木)



いわしのうめに



むぎごはん とうがんのみそしる

10日(金)



はながたはんべん



コッパン わかめじる

ミラ風スープには、トマトの栄養素「リコピン」がたっぷり溶けています。しっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

今日は七夕です。汁には天の川をイメージして、せん切りにんじんやかまぼこ、星の形をしたオクラを入れました。

今日は、給食センターで作る炊き込みご飯の日です。鉄分が豊富に摂取できるひじきごはんをとり入れました。よく味わって食べましょう。

背中への青い魚には生活習慣病を予防、改善したり、脳の働きを活性化する不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。

海藻類は海水に含まれている栄養を吸収して成長するため、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

13日(月)

いちごジャム



てりやきハンバーグ



しよくパン ハムとレタスのスープ

14日(火)

◆オレンジ

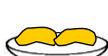


さばのごまみそやき



しろごはん かきたまじる

15日(水)



★チキンナゲット



むぎごはん ハヤシライス

16日(木)

ウスターソース



えんぐりさといもコロッケ



むぎごはん こもどうふのすまじる

17日(金)



はるまき



コッパン ちゅうかスープ

スープには旬のレタスをたっぷり使いました。レタスにはビタミンCが多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。

オレンジには鼻やのどなどの粘膜を保護し、肌の調子を整え免疫力を上げるビタミンCが多く含まれています。

ハヤシライスは岐阜県山県市出身の早矢仕有りが考案したと言われています。牛肉とトマトを使ってよく煮込んで作ります。

食育の日の献立です。今日は飛騨地方の特産品のこも豆腐と中濃地方で取れる円空里芋を使ったコロッケを紹介します。

春巻きは中国料理の点心のひとつで、豚肉やたけのこ、しいたけなどを千切りして炒め、小麦粉で作った皮で包み、油で揚げたものです。

20日(月)

◆アセロラゼリー



てりやきチキン



くろパン コンソメスープ

今が旬のズッキーニは見た目ほきゆうりようですが、かぼちゃの仲間です。ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を司る機織りの織女(織姫)が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にか会えなくなってしまったとのこと。この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。