

# 令和4年 7月 はいぜんたべかたひょう 北部 A 小・中学校

羽島市学校給食センター

## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



### 水分補給方法

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めです。

◆ゴミは業者が回収します。

## 1日(金)

えだまめのしおゆで とりにくとレバーの たつたあげ

いっしょくようラーメン しおラーメンスープ

皆さんに人気のラーメンです。暑い夏でもさっぱり食べられる塩ラーメンを出しました。枝豆と一緒にいただきます。

## 4日(月)

キャベツのソテー かぼちゃのひきにくフライ

コーンスープ コップパン

パンに挟むことができるかぼちゃの挽肉フライ、キャベツのソテー、コーンスープにしました。工夫して食べましょう。

## 5日(火)

きんぴらごぼう すずきのきのめやき

しろごはん じゃがいものみそ汁

今日はごはんを中心に、魚、野菜類をたっぷり使った主菜、副菜、汁物をとり入れた日本型の食事です。

## 6日(水)

◆れいどうみかん トレッシング

わふうサラダ あじさんがフライ

ふたにくしょうがやきふうのたきこみごはん

給食センターでの炊き込みごはんです。暑い夏を乗り切る栄養素が含まれている豚肉を使った生姜焼き風のごはんです。

## 7日(木)

オクラのあえもの ほしがたハンバーグ

むぎごはん たなばたじる

七夕の献立です。七夕は秋の作物の豊作や昔い事の上達を祈るなど、願い事を短冊に書き星にお願いするお祭りです。

## 8日(金)

だいずのいそに ごもくあつやきたまご

いっしょくようどん さんさいうどんのしる

山や野の幸で知られる山菜を使ったうどんです。うどんはのど越しを楽しむ料理と言われますが、よく噛んで食べましょう。

## 11日(月)

ラウトウユ

しろみざかなフライ

しよくパン やさいのミルクスープ

ラウトウユは、トマトやナス、ズッキーニなどの野菜を使った色鮮やかなフランスの家庭料理です。夏バテ予防に最適です。

## 12日(火)

◆れいどうパン

とうふチャンプルー ベにいもココッケー

しろごはん もずくスープ

沖縄県で有名なもずく、紅芋、パインアップルを使った献立をとり入れました。チャンプルーも沖縄県の郷土料理です。

## 13日(水)

◆れいどうパン

ナムル ブルコギ

むぎごはん わかめスープ

ブルコギは、醤油ベースの甘口のにんにくやしょうゆ、肉や野菜、春雨を炒めたり煮込んだりした韓国の料理です。

## 14日(木)

ふくめに

にざかな

むぎごはん さわにわん

さわにわんの沢には「たくさん」という意味があり、肉や野菜などたくさんさんの食材を千切りにし、しょうゆで味付けした汁物です。

## 15日(金)

フルーツタピオカあえ アスパラガスのソテー

ソフトめん ミートソース

今日は、トマトをたっぷり使ったミートソースです。トマトにはうま味成分であるグルタミン酸が多く含まれています。

## 18日(月)



## 19日(火)

ふりかけ

けいちゃんやき あゆのたつたあげ

しろごはん すまじる

食育の日の献立です。岐阜県の食材や郷土料理を紹介します。清流長良川の鮎は、世界農業遺産に認定されています。鮎を丸ごといただきます。

## 20日(水)

◆ヨーグルト

ドレッシング おんやさい とりにくのトマト

シーフードピザ

今日は、シーフードピザをとり入れました。あさりには日本人が不足気味な鉄分が多く含まれています。しっかり食べて丈夫な体づくりにつながりましょう。

★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 栄養バランスを考慮して献立を立てる
- 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 おいしそうに盛りつけをする。清潔な汁物などは温め直す
- 6 みんなそろって「いただきます!」