






令和5年 7、8月 はいぜんたべかたひょう 北部 (小・中学校)

7月

羽島市学校給食センター

<p>3日(月)</p> <p>やさいのマリネ オムレツ</p>  <p>汁物はコーンスープです。たまねぎの甘みとセンターで手作りするルウを味わいましょう。</p>	<p>4日(火)</p> <p>きんぴらごぼう ハンバーグ</p>  <p>汁物の冬瓜はウリ科の植物で、今が旬の食べ物です。冬まで日持ちすることから、名前に冬の漢字が使われています。</p>	<p>5日(水)</p> <p>◆れいとうみかん トレッシング</p> <p>はるさめサラダ はるまき</p>  <p>デザート冷凍みかんは海津市南濃町で作られています。皮が厚く酸味が強いのが特徴です。地元産の果物を味わいましょう。</p>	<p>6日(木)</p> <p>じゃがいものうまに すずきのしおこうじやき</p>  <p>主菜の塩こうじや、汁物のみそに使われているこうじは、免疫力を高め、腸内細菌を活性化してくれます。</p>	<p>7日(金)</p> <p>◆たなばたゼリー</p> <p>オクラのあえもの ★ちくわのいそべあげ</p>  <p>七夕の献立です。七夕は秋の作物の豊作や病気にならないように祈りのお祭りです。</p>
<p>10日(月)</p> <p>ラトウユウ かぼちゃのひきにくフライ</p>  <p>旬の野菜をたくさん使った献立です。かぼちゃには、疲労回復や、免疫力を上げる効果のあるβカロテンが含まれます。</p>	<p>11日(火)</p> <p>あおなのコーンあえ ホックフライ</p>  <p>副菜に入っているとうもろこしは、夏の野菜です。疲労回復によりアスパラギン酸を含むので、暑さで疲れた体を元気にしてくれます。</p>	<p>12日(水)</p> <p>かふうあえ マーボー豆腐</p>  <p>麻婆豆腐は中国の四川省が発祥の料理です。本来は辛い料理ですが、給食では食べやすい味に上げています。</p>	<p>13日(木)</p> <p>しそかつおふりかけ</p> <p>えだまめのしおゆで とりにくとレバーのたつたあげ</p>  <p>夏の旬の枝豆をさやのまま茹でます。枝豆と大豆は元は同じ豆で、共にとても栄養価の高い食材です。</p>	<p>14日(金)</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>ズッキーニのソテー</p>  <p>ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ビタミンCやカリウムが多く含まれています。</p>
<p>17日(月)</p> <p>海の日</p> 	<p>18日(火)</p> <p>◆れいとうパイナップル</p> <p>とうふチャンプルー</p>  <p>食育の日の献立として、沖縄県の料理を紹介します。沖縄では豚肉をよく食べます。鳴き声と骨以外捨てるところがないと言われ、料理の種類も豊富です。</p>	<p>19日(水)</p> <p>キャベツのおかかあえ だいずとごきかなのこまがらめ</p>  <p>今日は、給食センターで炊くかやくごはんです。味を付けたり、細かく切った具を加えて呼ぶところから、この名前が付けました。よくかんで食べましょう。</p>	<p>20日(木)</p> <p>やさしいため</p> <p>アジのこうみやき</p>  <p>今日の汁物には、切り干し大根や干し椎茸などの乾物が使われています。乾物は生の大根と比べて栄養価が高くなります。</p>	<p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて</p> <p>7月7日(金) 竹輪の磯辺揚げ 小学4年生まで 1個 5年生から 2個</p>

8月

	<p>29日(火)</p> <p>わかめのすのもの とりにくとレバーのあんからめ</p>  <p>ごもくじる はしまし 五目汁には羽島市でとれた十六ささげが入っています。十六ささげはさやの中に十六粒の豆があることからこの名前が付けました。</p>	<p>30日(水)</p> <p>◆むヨーグルト</p> <p>キャベツソテー</p>  <p>今日のハヤシライスには生のトマトが入っています。「トマトが赤くなると医者年青くなる」ということわざもあるくらい栄養豊富です。</p>	<p>31日(木)</p> <p>こんにゃくのピリからに さばのしおやき</p>  <p>主菜のサバは脳の働きを助けるDHAが多く含まれています。しっかりと食べましょう。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



しっかり食べて 夏ばて予防!