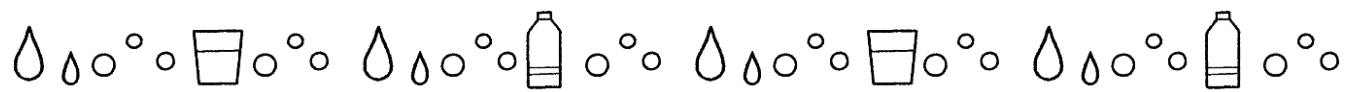


# 令和6年 7、8月 はいぜんたべかたひょう 西部幼稚園

羽島市学校給食センター

7月

<p>1日(月)</p> <p>やさいのソテー</p> <p>メンチカツ</p> <p>コーンとかぼちゃのスープ</p> <p>コッパン</p> <p>メンチカツは、明治のころ銀座の洋食店で出されたのが始まりの料理です。コッパンと一緒に食べましょう。</p>	<p>2日(火)</p> <p>ごまだんご</p> <p>チンジャオロース</p> <p>しろごはん</p> <p>ちゅうかふうスープ</p> <p>中国の料理を組み合わせた献立です。チンジャオロースは豚肉で作ります。豚肉を食べて暑い夏を乗り切りましょう。</p>	<p>3日(水)</p> <p>◆とうにゅうアイス</p> <p>とりにくとなすのみそに</p> <p>さばのしおやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>今日の献立は、夏が旬のごまさばやなす、たまねぎを使った献立です。季節を味わいましょう。</p>	<p>4日(木)</p> <p>おんやさいドレッシング</p> <p>さかなとレバーのごもくだれ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそしる</p> <p>主菜は、魚のしいらと鶏レバーを油で揚げ、甘酸っぱい五目だれであえた料理です。酸味があり食欲増進になります。</p>	<p>5日(金)</p> <p>◆たなばたゼリー</p> <p>オクラとたこのにびたし</p> <p>ほしがたハンバーグ</p> <p>いっしょくようどん たなばたうどんのしる</p> <p>七夕の星空をイメージした献立です。七夕は、習い事の上達や作物の豊作、無病息災を祈る年中行事です。</p>
<p>8日(月)</p> <p>ラトウユ</p> <p>しろみざかなフライ</p> <p>くらパン</p> <p>とりにくとやさいのコンソメスープ</p> <p>ラトウユは、フランス南部の郷土料理です。夏野菜のなす、ズッキーニ、トマトなどを肉類と一緒に煮込みます。</p>	<p>9日(火)</p> <p>かつおふりかけ</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <p>ごもくあつやきたまご</p> <p>しろごはん</p> <p>ゆばのすましじる</p> <p>汁物に使われている湯葉は、大豆製品です。たんぱく質やミネラル、ビタミンが多く、健康な体づくりに役立ちます。</p>	<p>10日(水)</p> <p>◆ヨーグルト</p> <p>きりぼしだいこんのはりはり</p> <p>あじさんがフライ</p> <p>ひじきごはん</p> <p>給食センターの炊き込みごはんの日です。ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なひじきを使った「ひじきごはん」です。</p>	<p>11日(木)</p> <p>◆れいとうみかん</p> <p>ごもくめ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすのみそしる</p> <p>主菜の豚肉には、糖質からエネルギーをつくる時に必要なビタミンB1が豊富です。夏バテ予防に役立ちます。</p>	<p>12日(金)</p> <p>ちゅうかサラダドレッシング</p> <p>★やきギョーザ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ジャージャーめんのご</p> <p>ソフト麺のソースに、ジャージャー麺の具を取り入れました。甘辛でピリっと辛い味付けが、暑い夏にぴったりの料理です。</p>
<p>15日(月)</p> <p>海の日</p>	<p>16日(火)</p> <p>◆れいとうパイ</p> <p>さつまいもてんぷら</p> <p>豆腐チャンプルー</p> <p>しろごはん</p> <p>もずくじる</p> <p>沖縄県の料理を紹介いたします。豆腐を使ったチャンプルーは炒め物です。天ぷらはおやつやおかずで食べられる人気料理です。</p>	<p>17日(水)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>さわやかマリネ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>今日は、なす、トマト、かぼちゃ、十六さざげと夏野菜を使ったカレーです。カレーに使われる香辛料には食欲増進作用があります。</p>	<p>18日(木)</p> <p>ナムルドレッシング</p> <p>ブルコギ</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>韓国料理の献立です。プルコギは、赤身の牛肉を薄切りにし、野菜と一緒に下味をつけて炒めた、肉料理です。</p>	<p>19日(金)</p> <p>◆マンゴープリン</p> <p>うらかみそばろ</p> <p>さつまあげ</p> <p>いっしょくようラーメン</p> <p>ちゃんぽんのしる</p> <p>今日19日は「食育の日」です。九州地方の料理を組み合わせました。他の地域の料理を味わいましょう。</p>



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

