

し っ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑いからこそ、栄養バランスよく食えることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

	1 ごはん さつま汁 ほうれん草入りたまごやき 金平れんこん	2 牛乳 ソフトフランスパン ミネストローネ じゃがいもコロッケ (ソース) シーザーサラダ	3 ごはん 具だくさんみそ汁 ぶたにくのしょうがいため キウイフルーツ	4 牛乳 ミニコッペパン やさいたっぷりスープ パペロンチーノ 紫芋チップス	5 ごはん 牛乳 たなばたソーメン汁 さばのみそに 白菜のゆずふうみあえ たなばたゼリー
--	--	---	---	---	--

エネルギー	690kcal	870kcal	610kcal	860kcal	620kcal	870kcal	600kcal	790kcal	650kcal	700kcal
-------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

あか	豚肉 豆腐 みそ 卵 さつま揚げ 牛乳	ベーコン 大豆 ハム 牛乳	みそ 豚肉 牛乳	ウインナー ベーコン 牛乳	油揚げ かまぼこ さば 牛乳
き	ごはん さつま汁 こんにゃく ごま	パン じゃが芋 油 クルトン	ごはん じゃが芋 油	パン スパゲッティ 油 パター さつま汁	ごはん そうめん ゼリー
みどり	人参 長ねぎ ごぼう れんこん ほうれん草	トマト 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 人参 黄ピーマン	小松菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマん しめじ キウイフルーツ	キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参 ほうれん草	オクラ 長ねぎ 人参 白菜 きゅうり

栄養メモ	さつま芋に豊富に含まれるビタミンCには、風邪予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。	ミネストローネは、イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味があります。	キウイフルーツに豊富に含まれるカリウムには、高血圧予防に効果があるとされています。	「パペロンチーノ」とは、イタリア語で「唐辛子」を意味します。	7月7日は七夕です。北海道は8月に行っている地域も多いですね。今日の給食には、七夕にちなんで、星がたくさん登場しますよ。
------	---	---------------------------------------	---	--------------------------------	--

	8 ごはん あぶらげとこまつなのみそしる 牛肉メンチカツ (ソース) キャベツとコーンのソテー	9 牛乳 ココアパン かぼちゃポタージュ とりにくのてりやき ブロッコリーのサラダ	10 ごはん ワンタンスープ チンジャオロースー ようなし	11 牛乳 ミニコッペパン みそ野菜ラーメン あげきょうざ (小2個 中3個) マーマレードジャム	12 ごはん うに浜汁 ほっけのさいきょうやき うま煮
--	---	--	---	--	---

エネルギー	660kcal	840kcal	630kcal	810kcal	630kcal	870kcal	700kcal	910kcal	620kcal	920kcal
-------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

あか	きゅうりにく 牛乳 みそ	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉	豚肉 牛乳 ワンタン	豚ひき肉 なたと 牛乳 ぎょうざ	うに 豆腐 わかめ ほっけ 鶏肉 牛乳
き	ごはん 油 パター	パン かぼちゃ パター	ごはん ごま油	パン ラーメン 油 ジャム	ごはん こんにゃく 油
みどり	大根 小松菜 えのき キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	玉ねぎ ブロッコリー 赤玉ねぎ 黄ピーマン カリフラワー	えのき 長ねぎ 人参 きくらげ ピーマン 赤ピーマン たけのこ 洋なし	長ねぎ 人参 キャベツ もやし メンマ	長ねぎ ごぼう 人参 椎茸 いんげん

栄養メモ	牛肉は、外国種や輸入牛でも3ヶ月以上国内で飼育された牛肉は国産牛と呼ばれます。	今日のブロッコリーは、福島町採れたブロッコリーを使用する予定です。どうぞお楽しみに！	チンジャオロースーは漢字で書くと「青梗肉絲」と書きます。とても難しい漢字ですね。「青梗」とはピーマンのことで、「肉絲」とは炒めた肉のことを意味します。	給食の味噌ラーメンには、ひき肉を使っています。からみのあるスープとひき肉が麺に絡んで、とても食べやすくなっています。	今日のウニは、漁師さんが採って、町の方が殻をむいてくれました。感謝して食べましょうね。
------	---	--	---	--	---

	15 〈海の日〉	16 食パン 牛乳 マカロニスープ チリコンカン スライスチーズ	17 ごはん なすのみそ汁 肉じゃが ふりかけ	18 牛乳 ミニコッペパン きつねうどん とり天いそべあげ 福島産とうもろこし	19 牛乳 黒米ごはん 夏やさいカレー 福島産ブルーベリー入りフルーツヨーグルト 福神漬
--	-------------	--	-------------------------------------	--	---

エネルギー	610kcal	740kcal	630kcal	850kcal	620kcal	750kcal	710kcal	980kcal
-------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

あか	ウインナー ひき肉 チーズ 牛乳	厚揚げ みそ 豚肉	豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳	鶏肉 脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト
き	パン マカロニ じゃが芋 油	ごはん じゃが芋 しらす	パン うどん 油	ごはん 黒米 パター 油
みどり	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 いんげん	なす しめじ 玉ねぎ 人参 いんげん	人参 長ねぎ 椎茸 とうもろこし	人参 玉ねぎ なす 赤ピーマン スパゲッティ りんご ブルーベリー フルーツ缶詰 福神漬

栄養メモ	チリコンカンは、アメリカの家庭料理として愛されています。パンにのせて食べてもおいしいですよ！	じゃが芋には、男爵やメークインや北あかりなど様々な種類がありますね。ちなみに今日のじゃが芋は、「男爵」を使用予定です。	今日のとうきびは、福島産のとうきびを使用しています。とうきびの実には、食物繊維が多く含まれ、お腹の調子を整えてくれるのはたしきがあります。	今日のフルーツとえのブルーベリーは、福島町で採れたブルーベリーを使用予定です。お楽しみに！
------	--	---	---	---

	22 ごはん じゃがいものみそ汁 さんまの梅煮 きりぼし大根と福島昆布の煮物 あじつけのり	23 牛乳 ソフトフランスパン 白菜のコンソメスープ ハンバーグデミソース ブロッコリーソテー	24 ごはん こんさいごま汁 ピリからどん すいかゼリー		
--	--	--	--	--	--

エネルギー	620kcal	860kcal	650kcal	770kcal	650kcal	930kcal		
-------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	--	--

あか	ひのり 味噌 さんま 油揚げ さつま揚げ 昆布 味付海苔 牛乳	ツナ 牛乳 ハンバーグ	豚肉 牛乳 味噌		
き	ごはん じゃが芋 油	パン パター	ごはん じゃが芋 ごま すいかゼリー		
みどり	小松菜 切干大根 人参	白菜 しめじ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 椎茸	大根 ごぼう 長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ たけのこ		

栄養メモ	大根を天日干しにすることによって、うま味が凝縮されます。また、カルシウム、鉄、食物繊維の含有量が増えるとされています。	白菜には、ビタミンCが豊富に含まれ免疫力を高め、かぜや疲労回復に効果的とされています。	今日で1学期の給食は最後ですね。夏休み中もしっかりと食事を食べて元気に過ごしましょう。また2学期の給食もお楽しみに！		
------	---	---	--	--	--

7月



食育だより



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきましたね。
この時期は、熱中症や食中毒など、注意しなければならないことがたくさんあります
今回は、この夏、特に気をつけなければならないいくつかのことについて、紹介したいと思います。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



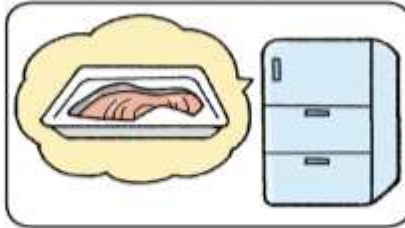
夏場の食中毒に気を付けましょう！！

つけない



手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

～ 今月の福島町の食材 ～



うに



とうもろこし



ブロッコリー



ブルーベリー



しいたけ



くろまい



こんぶ

7/22(月)
登場！！

給食レシピ紹介

きりぼしだいこん ふくしまこんぶ にももの
切干大根と福島昆布の煮物



＜材料＞ 2～3人分

- ・切干大根 50g
- ・人参 50g
- ・干し椎茸 5g
- ・切り昆布 3g
- ・サラダ油 適量
- ・だし汁 150g
- ・料理酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ3

《作り方》

- ① 切干大根、干し椎茸、切り昆布を水で戻す。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を引き、切干大根、人参、昆布、椎茸を加え炒める。
- ④ だし汁、酒、みりんを加え煮立せる。
- ⑤ 煮立ったら、三温糖、醤油を加えほぼ煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ アクセントに白ごまをかけて出来上がり！

今月の食育デーは・・・

19日 「夏野菜カレー」です。

夏に美味しい野菜をふんだんに使用しました。

どのような野菜が入っているか当日お楽しみに！