

月		火	水	木	金
献立			1 ごはん いしかりじる ごまだれにくだんご <small>(小:2個、中:3個)</small> きりぼしだいこんに	2 ミニコッパン とりだんごやさいのスープ スパゲッティナポリタン れいとうみかん	3 ごはん 福島くんぷのおすいもの ささみチーズカツ(ソース) ほうれんそうのごまあえ
エネルギー			650kcal 780kcal	650kcal 930kcal	640kcal 820kcal
あか			鮭 焼き豆腐 味噌 肉団子 さつま揚げ ひじき 牛乳	つくね ウィンナー えび 粉チーズ 牛乳	昆布 豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳
き			ごはん 油	パン スパゲッティ オリーブ油 バター	ごはん 油 ごま
みどり			大根 しめじ 白菜 長ねぎ 人参 切干 大根	ほうれん草 とうもろこし じゃがいも コーリー ヒーマン マッシュルーム みかし 人参	えのき 白菜 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参
栄養メモ			石狩汁は、真だくさんの汁の中に、鮭を入れた北海道を代表する郷土料理のひとつです。	みかんは、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、疲労回復効果や食欲増進効果が期待できます。	ほうれん草の付け根の部分には、抗酸化作用のあるポリフェノールや、骨の形成に必要なマンガンが多く含まれています。捨てるのはもったいないので、土をよく洗い落として、根元きりぎりまで食べましょう。
献立	6 ごはん だいこんのみそじる にくじゃが おうち おひじきふりかけ	7 <たなばたこんだて> ココアパン ほたてのチャウダー ほしがたハンバーグ(ケチャップ) ブロッコリーとキャベツのサラダ たなばたゼリー	8 ごはん とりごぼろじる さんまのおかか ごもくにまめ のりつくだに	9 ミニコッパン しょうゆラーメン あげはるまき バナナ	10 ごはん 福島うにのおすいもの ほっけのてりやき うまに
エネルギー	690kcal 890kcal	640kcal 830kcal	690kcal 890kcal	700kcal 910kcal	600kcal 780kcal
あか	油揚げ 豚肉 ひじき 味噌 牛乳	ほたて ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ハンバーグ	鶏肉 油揚げ さんま 大豆 昆布 なたと 海苔 味噌 牛乳	豚肉 かまぼこ 春巻き 牛乳	うに 豆腐 わかめ 鮭 鶏肉 牛乳
き	ごはん じゃが芋 白滝 油	パン じゃが芋 油 バター セタゼリー	ごはん こんにゃく 油	パン ラーメン 油	ごはん こんにゃく 油
みどり	大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 いんげん 煮糍	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン 赤玉ねぎ	ごはん 人参 えのき 筍	メンマ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし バナナ	長ねぎ ごぼう 人参 椎茸
栄養メモ	黄糍は、白糍に比べて果実がやや硬めでマンゴーのような歯ごたえのよい食感を持っています。現在では、品種改良が進み、甘みの強いものも多く販売されています。	7月7日はたなばたです。北海道は、8月に行っている地域も多いかもしれませんが。今日の献立には、セタにちなんで里がたくさん登場しますよ！	脂ののっている秋刀魚は、腹が締まっています。8月に行っている地域が盛り上がりを見えます。スーパーなどでさんまを買うときは、参考にして下さいね。	バナナの黒い斑点は、「シュガースポット」といいます。これは、バナナの食べ頃のサインともいえます。	今日は、福島町のうにが登場します。みなさんのために、町の方々が般をむいてくれました。感謝して食べましょう。
献立	13 ごはん こまつなのみそじる ぶたにくのしょうがいため キウイフルーツ	14 まるわりパン はくさいとにくだんごのスープ しろみざかなのフライ(タルタルソース) ポイルキャベツ ハスカップゼリー	15 ごはん どうぶのみそじる じゃがいものそぼろに はるさめサラダ	16 ミニコッパン にくうどん おこのみあげ とうもろこし	17 ごはん あぶらあげのみそじる とりのからあげ <small>(小:2個、中:3個)</small> もやしときゅうりのナムル
エネルギー	650kcal 840kcal	590kcal 770kcal	700kcal 910kcal	620kcal 780kcal	620kcal 800kcal
あか	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	肉団子 鮭 牛乳	豆腐 わかめ 味噌 豚肉 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 竹輪 ぶりの牛乳
き	ごはん 油	パン 油 タルタルソース ゼリー	ごはん じゃが芋 油 春雨 ごま油	パン うどん お好み焼き 油	ごはん こんにゃく 油
みどり	小松菜 長ねぎ 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ キウイフルーツ	白菜 人参 長ねぎ しめじ キャベツ	長ねぎ 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 グリンピース きゅうり きくらげ	ほうれん草 人参 長ねぎ 椎茸 とうもろこし	えのき 小松菜 もやし きゅうり
栄養メモ	キウイフルーツは、グリーンキウイやゴールドキウイなど様々な品種があります。また、ビタミン類も豊富に摂れるフルーツです。	ハスカップは、北海道でよく採れます。ハスカップの名前の由来はアイヌ語の「ハシカフ」＝「枝の上にとくさんなるもの」を意味します。	南米アンデスが産物のじゃが芋は、江戸時代に長崎県に伝わりましたが、本格的に栽培されるようになったのは、明治維新後、北海道開拓に利用され、洋食の普及とともに日本の家庭料理に取り入れられるようになりました。	今日は、福島町の農家さんが作ったとうもろこしを使用する予定です。おいしくいただきますよ！	唐揚げには、鶏のもも肉をよく使用します。鶏もも肉は、色はやや赤っぽくてかためですが、ほどよい脂肪で味にコクがあります。
献立	20 くろまいごはん けんちんじる さばのみそに はくさいのさっぱりあえ あじのり	21 ソフトフランスパン やさいスープ スコッチエッグ(ソース) ジャーマンポテト	22 ごはん なつやすいとチキンのカレー ブルーベリーヨーグルト ぶくじんづけ	23 海の日 	24 スポーツの日
エネルギー	670kcal 870kcal	620kcal 800kcal	720kcal 920kcal		
あか	鶏肉 鯖 豆腐 のり 牛乳	スコッチエッグ ベーコン 牛乳	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト		
き	黒米 油 こんにゃく	パン じゃが芋 バター 油	ごはん バター 油		
みどり	人参 ごぼう 大根 いんげん 長ねぎ 白菜 椎茸	レタス 玉ねぎ いんげん 人参 パセリ	キニーリン りんご パイン 白桃 ブルーベリー		
栄養メモ	けんちん汁は、鎌倉にある建長寺(けんちんちう)が発祥といわれています。豆腐と野菜を加えた精進の汁物が評判になり、「建長寺汁」と呼ばれるようになったのが、「けんちん汁」になったとされています。	卵を割る時には、ボールなどのふちではなく、側面の緩いカーブのところに当てると失敗が少なく割ることができます。	今日は、夏に旬な野菜をふんだんに使用したカレーが登場します！また、福島町で収穫されたブルーベリーを使う予定です。お楽しみ！	しゅうがっこう 小学校(中学生) ちゅうがっこう 中学校	
エネルギー	670kcal 860kcal	630kcal 820kcal	600kcal 780kcal	600kcal 780kcal	
あか	わかめ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 小籠包 牛乳	ベーコン ツナ チーズ 牛乳	わかめ 鮭 さつま揚げ 豚肉 牛乳	ベーコン うすらの脚 豚肉 いか えび ミニフィッシュ 牛乳	
き	ごはん ごま ごま油	パン マカロニ コロッケ タルト	ごはん じゃが芋 こんにゃく	パン 焼きそば 春雨 油	
みどり	長ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ	大勢 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン	長ねぎ 小松菜 人参 ごぼう 筍 れんこん	チンゲン菜 長ねぎ しめじ 人参 キャベツ もやし	
栄養メモ	小籠包とは、中国料理の一種で直径3cmほどのまんじゅう型で、中の餡を小麦粉で作った皮で包んで蒸して食べるのが一般的です。	ブロッコリーのくきの部分をゆでるとやわらかくてホクホクとおいしく食べられます。また、くきにはつぼみよりも多くビタミンCが含まれています。	れんこんの身は、赤身ですが白身魚に分類されます。赤色は、甲殻類の殻に含まれるカロチノイドの一種であるアスタキサンチンの色素によるものです。	牛肉は、必須アミノ酸のバランスが良いのが特徴で、ビタミンB群やカリウム、体内に吸収されやすい鉄も多く含み、現代人にとっても重要なたんぱく源となっています。	

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



今月末には、みなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。今年、夏休みが短いですが夏休みにしかできないような色々なことにチャレンジしてみましょう。また、夏は気温が上昇して体の水分も奪われがちになります。そんな時はみなさんは何を飲みますか？普段の飲み物について考えてみましょう。

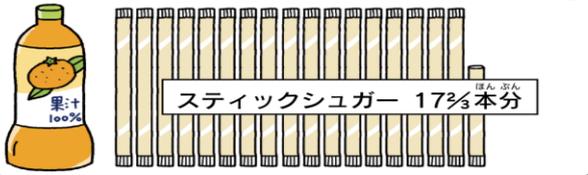


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

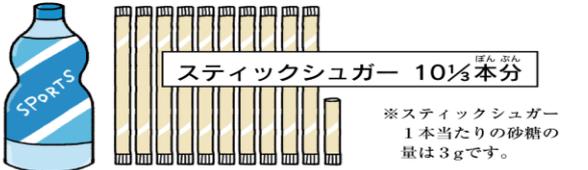
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース (果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。



ブルーベリー

7月の後半にかけて、ブルーベリーの食べ頃です。ブルーベリーには、目を健康に保つ成分といわれるアントシアニンを豊富に含むことで注目されています。ブルーベリーは、そのまま食べてもおいしいですが、ジャム、マフィン、ジュースなどにしても、とても甘酸っぱくて 美味しいですね!



～ 今月の福島町の食材

今月は、今が旬のとうもろこしやブルーベリーなど、今が旬な食材が登場します。また、今年度も漁業協同組合より、福島町の新鮮なうにも提供していただくことになっています。感謝していただきましょうね。



いか



くろまい



とうもろこし



ブロッコリー



こんぶ



うに



しいたけ



ブルーベリー