

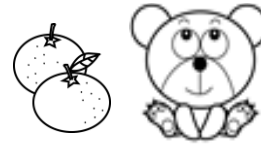


7月

給食指導表（中学校）



2022.7 本渡学校給食センター

まいつき19にちは
しよくいくのひ7月19日（火）
ふるさとくまさんデー
「水俣・芦北の味」1日
（金）五目きんぴら
きびなごまフライ③
ごはん なすのみそ汁

みなさんは1日3食きちんと食べていますか？朝昼夕の3回の食事を決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でとても大切なことです。

4日
（月）ナムル
お豆腐しゅうまい②
ごはん にらたまスープ

にらに含まれるアリシンはにらの香りの成分です。疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。夏の疲れた時には積極的に食べましょう。

5日
（火）枝豆サラダ
トマトオムレツ
ごはん ハヤシチュー

枝豆は夏野菜の一つで、6月～7月頃に収穫されます。枝豆はビタミンB1とB2が多く含まれていて、疲労回復や夏バテ防止に効果があります。

6日
（水）かわりあえ
さばゆずみそ煮
ごはん 白玉汁

白玉団子は、もち米で出来ています。ツルっとした舌触りで、もちもちとした歯ごたえをしています。よく噛んで食べないと、のどに詰まることもあるので、落ち着いて食べましょう。

7日
（木）パプリカサラダ
星形ハンバーグ
ごはん ミルクパン
セリ
セリ

七夕献立

今日は七夕です。七夕の願い事はみなさん願いましたか？今日の給食の献立には星の形の食べ物が何種類かあります。楽しい気持ちで食べてもらえると嬉しいです。

8日
（金）ごま酢あえ
マグロカツ
ごはん かぼちゃのそぼろ煮

天草宝島デー：マグロ

マグロカツのマグロは天草の海で捕れた若いマグロを使っています。カツオのような味わいです。マグロにはDHAという栄養が含まれ、記憶力もよくなります。

11日
（月）ひじきの和え物
いわし生姜煮
ごはん 夏のっぺい汁

天草宝島デー：とうがん

夏野菜がたくさん入った夏のっぺい汁には天草の冬瓜が入っています。とうがんは漢字では「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。煮ると柔らかくなり、味も染みやすく、とろとした食感になります。

12日
（火）しそくらげあえ
れんこんつくね②
ごはん タイピーイン

食事のマナーを考えるうえで一番大切なのは相手への思いやりです。食材となる食べ物や、料理を作ってくれた人、一緒に食べる人に対する感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

13日
（水）ピーズサラダ
コロケ
ごはん 米粉パンモロヘイヤスープ

モロヘイヤに含まれるビタミンは、細胞や血管の老化を防いでくれるので免疫力を高めて、風邪予防にも役立ちます。また、紫外線をあびた肌を守り、シミ・シワ・乾燥を防いで、美しい肌してくれるので、夏に食べたい野菜です。

14日
（木）冷やし中華サラダ
きょうざ②
ごはん マーボーなす

最近は暑くなったので給食に冷やし中華サラダを献立に入れました。暑くなると食欲がなくなり、サッパリしたものが食べたくります。冷やし中華サラダを食べて元気に夏を乗り切ってもらいたいです。

15日
（金）オクラの梅おかかあえ
ししゃもフライ②
ごはん 鶏じゃが

天草宝島デー：オクラ

オクラは健康にいい食材で、がん予防・便秘・視力の健康の維持・高血圧の予防・疲れた体を元気にするほか、骨を強くするカルシウムも豊富に含まれます。

18日
（月）

海の日

19日
（火）さらたまちゃんあえ
大豆と豆腐のフライ
ごはん かしわ汁ふるさとくまさんデー
水俣・芦北の味

かしわ汁は水俣の郷土料理で、昔はお祝いごとがあるときに作られていたそうです。サウたまは苦みが少なく生で食べられる玉ねぎで芦北で生産されています。

20日
（水）フルーツ白玉
チキンゲット②
ごはん 男野菜

今日で一学期の給食は最後です。また、現在給食を作っている給食センターで給食を作るのも最後の日となります。47年の歴史に幕を閉じ、2学期からは新しい給食センターで給食を作ります。現在の給食センターへのお疲れ様の気持ちを込めて、皆さんに人気のあるカレーを献立に入れました。最後においしく食べてもらいたいです。



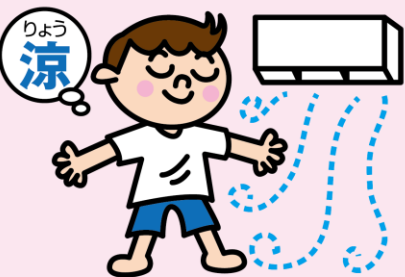
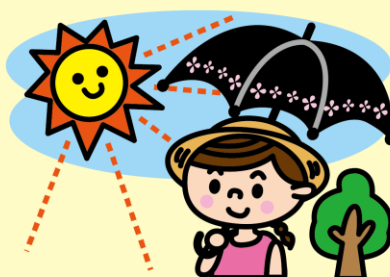
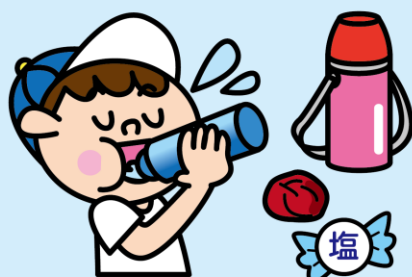
給食最終図



夏休み

ねっ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント

あつ さ
暑さを避けるひ ざ さ
日差しを避けるすい ぶん えん ぶん ほ きゅう
水分・塩分補給たい ちょう ととの
体調を整える