



7月

給食指導表（中学校）

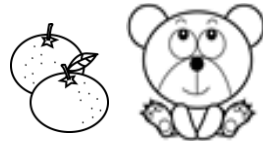


2023.7 本渡学校給食センター



まいつき19にちは
しょくいくのひ

7月19日（水）
ふるさとくまさんデー
「水俣・芦北の味」



3日（月）
ナムル肉団子②
ごはん わかめスープ

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整える上でとても大切なことです。整っていない人は、ぜひ普段の生活を見直してみましょう。

4日（火）
海藻サラダはるまき
ごはん とうがんけんちん汁

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、とろっとした食感になります。

5日（水）
お星さまサラダ 鶏ハンバーグソースがけ
セリ 丸パン 平麺スープ

七夕献立

今日は七夕献立です。七夕の願い事はみなさん考えましたか？七夕献立には星の形の食べ物や何種類かあります。楽しい気持ちで食べてもらえると嬉しいです。

6日（木）
かわりあえ いわし梅煮
ごはん かぼちゃと豆腐のみそ汁

天草宝島デー：かぼちゃ

かぼちゃの最大生産地は北海道です。昼夜の寒暖差が、甘くおいしいかぼちゃに育つひけつです。また、大昔はかぼちゃの種だけが食べられていて、その頃のかぼちゃは果肉が苦く、食べられる部分が少なかったそうです。

7日（金）
昆布和え にんじんしゅうまい②
ごはん ちくぜん煮

昆布あえは野菜と塩昆布に調味料を加えて和えます。塩昆布は昆布のうま味成分と塩味がバランスよく合わさっていて、和え物以外にもおにぎり、お茶漬け、炒め物に活用してもおいしく食べられます。

JA 果実連様から、いただきました！

10日（月）
ほうれん草サラダ チキンナゲット②
ごはん ハヤシシチュー

チキンナゲットのナゲットとは、英語で「貴金属のかたまり」という意味です。チキンナゲットの色や形が金のかたまりに見えたことから名づけられたそうです。

11日（火）
わかめのごま酢あえ いわしとお肉のハンバーグ
ごはん ワンタンスープ

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。

12日（水）
枝豆サラダ かぼちゃフライ
米粉パン コンソメスープ

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。今日は、サラダに入れていますので旬を感じながら食べてください。

13日（木）
中華あえ ぎょうざ②
ごはん マーボーナス

最近は暑くなったので給食に冷やし中華あえ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いくなります。野菜をたくさん食べて元気に夏を乗りきりましょう。

14日（金）
ジュシー ごまじこ和え
しそごはん 鶏じゃが

ジュシーの日

じゃこ和えに入っている「ちりめん」は、小さいけれど健康にいい食材で、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。

17日（月）
海の日



18日（火）
ごぼうのきんぴら さばの塩こうじ焼き
ごちまろごはん 五目汁

和食において重要な5つの調味料「さしすせそ」は、さ（砂糖）、し（塩）、す（酢）、せ（しょうゆ）、そ（みそ）です。しょうゆは昔の表記で「せうゆ」と書き、みそも漢字で「噌（そ）」と表していたので「せ」がしょうゆ「そ」がみそを指します。

19日（水）
サラ玉サラダ たちうおフライ
ミルクパン 肉団子スープ

ふるさとくまさんデー 水俣・芦北の味

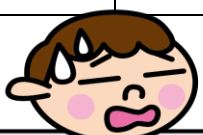
サラ玉ドレッシングは、芦北産の辛味が少ないサラ玉ちゃんだけを使用し、香味豊かにんにくをブレンドしたドレッシングです。玉ねぎの風味を感じるサラダに仕上がっています。

20（木）
カレー
ごはん 夏野菜

一学期最後の給食は、夏野菜が入ったカレーです。1学期中の給食はどうでしたか。食事のマナーや好き嫌い、給食準備や片付けなど、給食を食べながら振り返ってみましょう。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

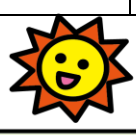


夏休み



ねっ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける

あつ さ
涼

日差しを避ける

ひ ざ さ
日差し

水分・塩分補給

すい ぶん えん ぶん ほ きゅう
水分 塩

体調を整える

たい ちよう ととの
体調