

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

ご協力をお願いします

給食に出る魚には、家で食べる魚と同じように骨があります。部位によってはたくさん骨がありますので、気をつけてよくかんで食べましょう。

片付けの時、ごはん食缶に茶碗一杯分の水を流し入れて下さい。

果物の皮を食器に置かないようにと、お願いしています。また、皮を食缶に入れるときは、袋の中に返すようにしてください。「あく」の付着を防ぐためです。「あく」は汚れではありません。お盆に黒いしみがついていても、衛生上の問題はありません。

センターでは、給食の食べ残しを「生ごみ処理機」に入れて水にかえています。時々パン袋に入ったままのものが返却されて、機械に巻きつくことがあり困っています。食べ残しのパンは袋から出して返却してください。

袋

ごはんのこびりつきを防ぎます。ご協力をお願いします。

夏野菜を食べましょう

水分がたっぷり含まれている野菜が多く、体を冷やす働きがある。
太陽パワーを浴びているので、栄養たっぷり、味もおいしい。

きゅうり…カリウムが豊富。高血圧の予防になる。
ゴーヤ…苦み成分が食欲をアップさせる。
ピーマン…ビタミンCが豊富。
トマト…リコピンは抗酸化作用がある。
オクラ…ねばねば成分がコレステロールを抑える。

旬

1

酢みそあえ
あじフライ

ごはん 鶏ごぼう汁

2

冷凍みかん
ゴーヤチャンプルー

ごはん 冬瓜とえび団子のスープ

3

ラタトゥイユ
鶏肉のハーブ焼き
2こずつ

はちみつパン とうもろこしのスープ

4

じゃこサラダ
星のコロッケ

麦入り わかめごはん 魚そうめん汁

5

オレンジ
青じそスパゲティ

コッペパン パンプキンポターージュ

今が旬のあじです。名前の由来は「味が良い魚」から「あじ」とつけられたと言われています。あじは青魚の仲間です。体に良い油が多く含まれています。家でも積極的に食べてほしい魚です。

にがうり(沖縄の方言でゴーヤ)は、佐世保周辺でも収穫されるビタミンCが豊富な野菜です。にがうりやパパイアなど28種類の野菜は、沖縄の「島野菜」といわれています。

ラタトゥイユは、フランス南部のプロヴァンス地方で、ニースというところの郷土料理です。日本語で「夏野菜の煮込み」という意味です。トマト味をベースに、夏野菜をたっぷり炒めて煮込んでいます。

7月7日は五節句の一つ、七夕です。今日の「魚そうめん汁」は、そうめんを空に流れる「天の川」に見立てた献立です。コロッケも星形になっています。当日、よい天気で見られるといいですね。☆彡

しそは夏に多く収穫されます。殺菌効果が高いことから、刺身に添えられることもあります。今日はスパゲティに刻んだ青じそを使って夏に食べやすい、さわやかな味に仕上げました。

8

冷凍洋梨
ガバオライスの具

ごはん うずらの卵入り春雨スープ

9

ごま酢あえ
厚焼卵

ごはん 豚汁

10

ひじきサラダ
お魚コロッケ
3こずつ

パンパン ラビオリスープ

11

ブロッコリーのソテー
豆腐しゅうまい
2こずつ

キムチチャーハン 中華スープ

12

コールスローサラダ
ししゃものフライ
2こずつ

黒砂糖パン ポークビーンズ

ガバオライスは、タイの料理です。ひき肉や野菜を炒めた具をごはんにかけて食べます。今回は、にんにくやオイスターソース、チキンブイオン、トウバンジャンなどで味付けしています。

かぼちゃの中には、糸状のワタがあり、実は種とつながっています。このワタは種を育てるための大切な管で、人間でいうと「へその緒」と同じです。

ひじきには、骨や歯を強くするカルシウム、血液をつくるのに必要な鉄、心臓や血液の動きをよくするヨウ素といった栄養素が含まれています。給食のひじきは、長崎県産です。

暑い夏でも食欲が出るように、ピリ辛の「キムチチャーハン」の登場です。キムチは韓国で食べられている、乳酸菌で発酵した漬物です。白菜キムチのほか、大根やきゅうりのキムチもあります。

コールスローサラダとは、細かく切ったキャベツを使ったサラダの一種です。キャベツには、胃を守る成分も含まれています。今日のサラダには、りんご酢が入っており、ほのかに甘みのある味になっています。

15

海の日

16

ごまあえ
ぶりの塩焼き

ごはん 五目豆

17

もやしのソテー
魚のバーベキューソース

米粉パン ミネストローネ

18

フレンチサラダ
オムレツ

麦ごはん 夏野菜カレー

1食小魚

野菜ソテー
照り焼きハンバーグ

ポテトとキャベツのスープ

五目とは、いろいろな材料を、味や彩り、栄養のバランスを考えて取り合わせたものです。今日の五目豆も、五種類とは言わず、様々な食材を入れて作っています。

給食の米粉パンには、長崎県産のヒノヒカリの米粉が使われています。普段食べるパンの原料である小麦粉のほとんどを輸入に頼っていますが、米粉を使うと、食料自給率を高くすることができます。

今日のカレーには、いつものカレーの材料に加えて、夏野菜であるかぼちゃやなすが入っています。夏野菜は汗で失われる水分や無機質(ミネラル)が多く含まれています。

小魚は、頭からしっぽまで丸ごと食べられるため、魚の骨に含まれるカルシウムを余すことなく摂取できます。噛み応えがあり、あごを強くすることにもつながります。

22

ももゼリー
リャンバンウースー

ごはん 麻婆豆腐

23

終業式

豆腐は、良質なたんぱく質や脂質などの栄養素のみでなく、体を調節して健康を維持増進させる「機能性食品」としても注目が高い食品です。

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

熱中症予防 4つのポイント

- 暑さを避ける (涼)
- 日差しを避ける
- 水分・塩分補給
- 体調を整える

参考: 文部科学省 中学生用食育教材 「食」の探究と社会への広がり