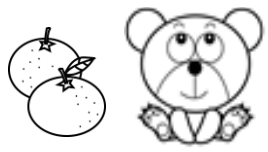
7月　給食指導表（小学校）

2022.7　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（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
きびなごごまフライ②
ごはん　なすのみそ汁
牛乳

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
ごはん　にらたまスープ
牛乳

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　ハヤシシチュー
牛乳

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
牛乳

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。よく噛んでたべないと、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
七夕ゼリー
ミルクパン　七夕米めんスープ
牛乳

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
牛乳

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
牛乳

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。

12日（火）
しそきくらげあえ
れんこんつくね②
ごはん　タイピーエン
牛乳

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）
ビーンズサラダ
コロッケ
米粉パン　モロヘイヤスープ
牛乳

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、美しい肌にしてくれるので、夏に食べたい野菜です。

14日（木）
冷やし中華サラダ
ぎょうざ②
ごはん　マーボーなす
牛乳

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なります。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
ごはん　鶏じゃが
牛乳

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）

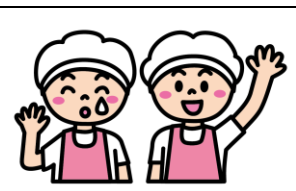
海の日

19日（火）
さらたまちゃんあえ
大豆と豆腐のフライ
ぶちまるごはん　かしわ汁
牛乳

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。サラ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
チキンナゲット②
ごはん　夏野菜カレー
牛乳



給食最終日

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。

夏休み

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』