

しゅん
旬の食材
きゅうり、トマト、オクラ、えだまめ
かぼちゃ、ピーマン、とうがん、さやいんげん
なす、しそ、じゃがいも、とうもろこし、ズッキーニ
アジ、ます、いわし、いか、かつお、まぐろ、すずき、あなご
うなぎ、すいか、メロン、もも
給食では、旬の食材をたくさんつかっています。
どこに入っているか探してみてくださいね。

平成30年

7・8月の
目標

あつ
暑さに負けない食事をしよう

7・8月のこんだて

福島市・川俣町学校給食センター

赤 血や肉となる
みどり からだ ちょうし との
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる

7・8月給食だより

7・8月残食計量期間 2~6日

月	火	水	木	金
2 こんだて	2 ・りっちゃん ・ハンバーグ ・和風きのこソース ・ごはん ・豚汁	3 ・キャベツと コーンのサラダ ・鮭のパン粉焼き ・ももジャム ・コッペパン	4 ・いそ和え ・鯖のカレー焼き ・ごはん ・たまごスープ	5 ・ほうれんそうの ピリ辛和え ・七タセリー ・大根とえのきの 味噌汁 ・わかめごはん・七夕うめん汁
6 赤 緑 黄	牛乳、ハンバーグ、ハム、ごぶん、かつおぶし ふたにく、とうふ、みそ ほしいたけ、えのきたけ、えだまめ、キャベツ、きゅうり にんじん、コーン、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ ごはん、さとう、がたくりこ、ごめあぶら さといも	牛乳、さけ、ベーコン、たまご にんにく、たまねぎ、トマト、バセリ、にんじん、きゅうり キャベツ、コーン、レモン、しめじ、ほうれんそう だいこん、えのきたけ ごはん、じゃがいも、かたくりこ、ももジャム	牛乳、さば、のり、あぶらあげ、みそ じょうが、にんじん、もやし、こまうな、キャベツ だいこん、えのきたけ ごはん、じゃがいも	牛乳、わかめ、ごもじんじょ、ほたてかいしばしら どうふ、なると じょうが、ほうれんそう、もやし、キャベツ にんじん、ほしいたけ、えのきたけ、オクラ ごはん、かたくりこ、ごまあぶら、ラニゆ、ごま そうめん、ゼリー
9 こんだて	9 ・アーモンド和え ・鶏肉の甘味噌焼き ・ごはん ・沢煮椀	10 ・フレンチサラダ ・メンチカツ ・えびカツ(タルタル) ・切れ目入り ・夏のミネストローネ	11 ・ひじきの磯煮 ・厚焼き卵 ・ごはん ・じゃがいもの味噌汁	12 ・はるさめ ・春雨サラダ ・ビビンバの具 ・ごはん ・チングン菜のスープ
13 赤 緑 黄	牛乳、とりにく、みそ、とうふ、かまぼこ こまうな、キャベツ、にんじん、たけのこ、ごぼう だいこん、ほしいたけ、ねぎ	牛乳、AまたはBににく、Bえび、ベーコン、だいす にんじん、ほしいたけ、じらしたき、えだまめ たまねぎ、さやいんげん まるパン、ごめあぶら、さとう、オリーブオイル じゃがいも、マカロニ、パン	牛乳、たまご、なまあげ、ひじき、だいす にんじん、ほしいたけ、じらしたき、えだまめ たまねぎ、さやいんげん ごはん、ごめあぶら、さとう、ごま、じゃがいも	牛乳、ぶたにく、たまご、とりにく、とうふ にんじん、もやし、ほうれんそう、キャベツ きゅうり、たけのこ、ほしいたけ、チングンサイ ごはん、ごめあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま はるさめ
16 こんだて	16 うみ 海の日	17 ・ひじきのカラフルサラダ ・ホタテとポテトのチーズ焼き ・マーマレード・ラタトゥーユ ・コッペパン	18 ・きのこ大根の ・アヒージョ ・ごはん ・具だくさん 味噌汁	19 ・こだま ・小玉すいか ・夏野菜カレー ・枝豆サラダ ・ごはん
20 赤 緑 黄	牛乳、はたてがい、チーズ、ひじき、ベーコン たまねぎ、にんにく、ゴーチ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん キャベツ、えだまめ、ごぼう、なす、ズッキーニ、トマト、きゅうり コッペパン、じゃがいも、バター、ごめあぶら さとう、オリーブオイル、マーマレード	牛乳、はたてがい、チーズ、ひじき、ベーコン たまねぎ、にんにく、ゴーチ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんじん、レモン たまねぎ、マッシュルーム、バセリ コッペパン、マヨネーズ、じゃがいも、バター	牛乳、ツナ、ぶたにく、だっしんふんにゅう にんじん、しょうが、たまねぎ、ビーフ、きりほじだいこん キャベツ、にんじん、えだまめ、コーン、レモン、すいか きゅうり、えのきたけ、こまつな ごはん、かたくりこ、ごめあぶら、さとう ごまあぶら、ごま、じゃがいも	牛乳、いか、ぶたにく、とうふ、たまご かつおぶし、わかめ、くきわめ にんじん、キャベツ、コニャ、たけのこ もやし、ねぎ、チングンサイ、コーン キャベツ、きくらげ、メンマ、ねぎ、チングンサイ、コーン ちゅうがめん、ごめあぶら、ごま
27 こんだて	27 ・おかかサラダ ・豚肉の生姜炒め ・ごはん ・夏野菜の味噌汁	28 ・コールスロー ・ウインナー ・さわやかトマトソース ・切れ目入り ・豆入り ・コッペパン	29 ・なつやさい ・みそした ・夏野菜の味噌炒め ・ミックス種実 ・ごはん ・冬瓜汁	30 ・ちぢみ ・梅チキンカツ ・かおりごはん ・わかめの味噌汁
31 赤 緑 黄	牛乳、ぶたにく、かつおぶし、あぶらあげ、みそ じょうが、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんじん、レモン たまねぎ、マッシュルーム、バセリ ごはん、ごめあぶら、さとう	牛乳、イワシ、ぶたにく、みそ、とりひきにく うなぎ、にんじん、こねぎ、たまねぎ、にんじん、にんじん、にんじん キャベツ、きゅうり、えのきたけ、こまつな ごはん、かたくりこ、ごめあぶら、さとう ごまあぶら、ごま、じゃがいも	牛乳、とりにく、たまご、とうふ、みそ、わかめ あおしお、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ ごはん、ごめあぶら、はるさめ、さとう、ごま じゃがいも	牛乳、ぶたにく、だいす、みそ、わかめ ベーコン、とうふ、たまご にんじん、じょうが、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン もやし、ほうれんそう、キャベツ、トマト、しめじ ごはん、ごめあぶら、さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ、ごま

8月

27 こんだて	27 ・おかかサラダ ・豚肉の生姜炒め ・ごはん ・夏野菜の味噌汁	28 ・コールスロー ・ウインナー ・さわやかトマトソース ・切れ目入り ・豆入り ・コッペパン	29 ・なつやさい ・みそした ・夏野菜の味噌炒め ・ミックス種実 ・ごはん ・冬瓜汁	30 ・ちぢみ ・梅チキンカツ ・かおりごはん ・わかめの味噌汁	31 ・はるさめ ・春雨のナムル ・マー婆ーなす ・ごはん ・トマトと卵のスープ
30 赤 緑 黄	牛乳、ぶたにく、かつおぶし、あぶらあげ、みそ じょうが、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんじん、レモン たまねぎ、マッシュルーム、バセリ ごはん、ごめあぶら、さとう	牛乳、イワシ、ぶたにく、みそ、とりひきにく うなぎ、にんじん、こねぎ、たまねぎ、にんじん、にんじん キャベツ、きゅうり、えのきたけ、こまつな ごはん、かたくりこ、ごめあぶら、さとう ごまあぶら、ごま、じゃがいも	牛乳、とりにく、たまご、とうふ、みそ、わかめ あおしお、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ ごはん、ごめあぶら、はるさめ、さとう、ごま じゃがいも	牛乳、ぶたにく、だいす、みそ、わかめ ベーコン、とうふ、たまご にんじん、じょうが、たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン もやし、ほうれんそう、キャベツ、トマト、しめじ ごはん、ごめあぶら、さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ、ごま	

夏バテしないよう

3つのポイントに気をつけましょう

①3食きちんと食べる

はやお 朝食からしっかり栄養のバランスを考え食べましょう。
暑い日は、そうめんなどのあっさりしたもの好んで食べがちです。
しかしそれだけでは肉や魚、野菜などが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質といった栄養が不足します。朝・昼・夕の3食ともに、バランスのとれた食事をとることが大切です。



②こまめに水分をとる

のどが渇いたときではなく、渴く前からこまめに、水や麦茶で水分補給をしましょう。

③冷たいものをとりすぎない
冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないよう気をつけましょう。

7・8月献立紹介

7月2日(月) 大久保小学校希望献立

おおくほしょがごこうき ぼうこんだて
大久保小学校の5年生が希望したメニューの中から、6年生が「和食で健康!」をテーマに組み合わせを考えました。彩りのよいりっちゃんサラダと、野菜がたくさん入った豚汁を選んで、見た目も栄養バランスもよい献立をつくりました。

7月10日(火) セレクト献立
主菜を【メンチカツ】か【えびカツ】から選びます。メンチカツサンド、えびカツサンドそれぞれ、自分の好きなカツサンドが楽しめますね。食を選択する楽しさを感じてもらいたいです。

7月5日(木) 七夕献立

たなばたこんだて
七夕は、7月7日の夜、天の川にへだてられた織姫と彦星が年に一度だけ会うことができるという伝説に基づいた、星まつりの行事です。星型の五目しんじょには、ほたてのあんをかけました。星の形は他にもありますよ。探しながら食べてみてください。

8月29日(水) 日本郷土食めぐり～千葉県～
こんだて いりょう つごう へんごう
今月は千葉県の郷土料理「さんが焼き」を提供します。房総半島近くの海では、アジ、いわし、さんまなどの魚がたくさんとれます。漁師たちはそれを魚の上の上でみそと一緒に細かくたたき「なめろう」という料理を作ります。漁師は山に仕事に行くときにあわびの殻に余った「なめろう」を持っていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べました。山の家で食べた料理ということで「山家焼き」と呼ぶようになりました。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。