平成29年度 がっこうきゅしょくこんだてひょう 8月

三木町交流給食

8月は、七飯町の姉妹都市である“香川県三木町”の郷土料理「讃岐うどん」を給食に取り入れました。七飯町と三木町は平成10年から小学生の交流事業などを行い、平成11年10月に姉妹都市提携をしました。雨が少なく、米があまりとれなかった香川県では、うどんは米の代わりに食べる主食でした。そんな歴史ある讃岐うどんを今回は、夏らしく冷やして作りました。うどんのもちもちの食感とのどごしを味わってください

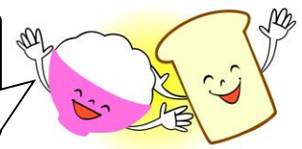
七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
21 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	さけのごまみそなべ	しろごま	さけ、とうふ、あかみそ、しろみそ	キャベツ、ながねぎ
	いりこポテト	**じゃがいも**、でんぷん、あぶら、さとう	だいず、こうなご、あおのり	
	トマト			トマト
22 (火)	ツイストパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう、たまご	
	とうがんとウインナーのスープ	**じゃがいも**	ウインナー	とうがん、**たまねぎ**、さやいんげん、にんじん
	オムレツトマトソース	あぶら、さとう、でんぷん	たまご	**たまねぎ**,トマト、にんにく
	きゅうりとコーンのサラダ	オリーブオイル		**きゅうり**、とうもろこし、パインアップル
	チョコクリーム	カカオマス、さとう	スキムミルク	
ななえさんの日 23 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	なつやさいのスープカレー	**じゃがいも**、あぶら	とりにく	なす、**にんじん**、**たまねぎ**、ズッキーニ、あかピーマン、にんにく
	えだまめ			**えだまめ**
	ヨーグルト		ヨーグルト	
24 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	ひやしさぬきうどん	うどん、さとう	とりにく、たまご、わかめ	ながねぎ、**干ししいたけ**
	こざかなとごぼうのごまがらめ	でんぷん、あぶら、さとう、はちみつ、白ごま	だいず、こうなご	ごぼう、しょうが
	きりぼしだいこんのなんばんづけ	さとう、ごまあぶら	あぶらあげ	切干だいこん、**にんじん**、**きゅうり**
25 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	はるさめのたんたんスープ	はるさめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、しろごま	ぶたにく	ながねぎ、しょうが、もやし、チンゲンサイ、こねぎ
	ぶりのあまずあん	でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぶり	しょうが、**にんじん**、ピーマン、**たまねぎ**、たけのこ、しめじ、にんにく
	すいか			すいか
28 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	たまねぎのみそしる		あぶらあげ、わかめ、しろみそ	**たまねぎ**、えのきだけ
	スタミナいため	さとう、あぶら	ぶたにく	**たまねぎ**、もやし、あかピーマン、にんにく、しょうが
	ながいもとオクラのうめあえ	ながいも、しろごま	やきちくわ、かつおぶし	オクラ、うめ
29 (火)	ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう	こむぎこ	ぎゅうにゅう	
	シーフードブラウンソース	じゃがいも、バター、あぶら	えび、いか	**にんじん**、**たまねぎ**、グリンピース、トマトみずに
	フレンチパンプキン	あぶら		かぼちゃ
	すいか			すいか

日曜	献立名	おもな材料 熱や力になるもの	血や骨になるもの	体の調子を整えるもの
30 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう	せいはくまい	ぎゅうにゅう	
	なめことオクラのみそしる		はんぺん、しろみそ	**なめこ**、オクラ、ながねぎ
	ゴーヤーチャンプルー	あぶら	ぶたにく、とうふ、かつおぶし	**にんじん**、**たまねぎ**、キャベツ、ゴーヤー
	くきわかめのつくだに	さとう、ごまあぶら、しろごま	くきわかめ	
31 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
	スパゲッティアラビアータ	スパゲッティ、オリーブオイル、あぶら、さとう	ベーコン、とりにくあぶらづけ、こなチーズ	にんにく、こまつな、**たまねぎ**、トマト
	いかフリッター	あぶら、こむぎこ、でんぷん	いか、たまご	
	プルーン			プルーン

こんげつのもくひょう
『じょうぶ な ほね をつくろう』

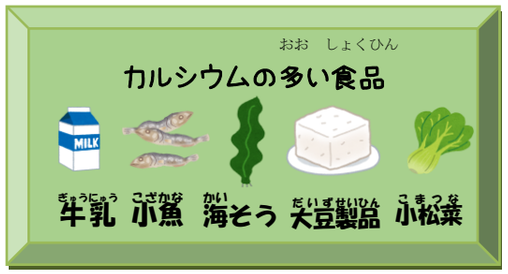
いよいよ 2学期が始まりました。今月は丈夫な骨を作るために、カルシウムの多い食材を特に使ったメニューにしました。元気に 2学期を過ごすために、早寝・早起き・朝ご飯を大切に生活しましょう。



骨はカルシウムをとるだけではなかなか丈夫になりません。毎日の運動と日光を浴びることも大切です。運動することで骨が刺激され、丈夫になります。

骨を作るカルシウムの多い食品は、牛乳、小魚、海そう、大豆製品、小松菜などです。給食では、普段なかなか食べにくい小魚や海そう類を多く使用しています。残さず食べて骨を強くしましょう。

寝ている間に出る成長ホルモンは、骨や筋肉を成長させる働きがあります。しっかり睡眠をとりましょう。



今月の七飯産

きゅうり　にんじん　なめこ　えだまめ　じゃがいも　王様ほししいたけ
たまねぎの使用を予定しています。

今月の「七飯産の日」は、23日水曜日です！

今月のメニューは、七飯産の野菜がたっぷり入った“夏野菜スープカレー”です。副菜の“枝豆”は、素材の味をそのまま楽しめるように、蒸して塩で味付けしました。楽しみにしていてください！