

# 給食だより 7月

## 夏が旬の食べ物を食べましょう

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。暑い中、汗をかいたことによって不足した水分を補給しながら、熱のこもった体の中から冷ましてくれます。彩りもよく、食欲を刺激して、胃腸の調子を整えます。

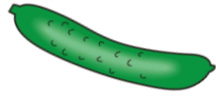


### トマト



1年中、出回っていますが、旬は夏です。抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

### きゅうり



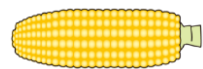
水分やカリウムが豊富です。サラダや酢の物などで食べられます。

### ピーマン



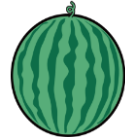
ビタミンCが豊富。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

### とうもろこし



焼いたりゆでたりして味わいます。ビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維が多い食品です。

### すいか



夏の味覚を代表する食べ物です。利尿作用があるので、食べすぎに注意しましょう。

学校のHPに献立表や給食献立の写真、一口メモを掲載しています。ぜひご覧ください。



## 七夕

7月7日の給食は七夕献立として「ミニ星型コロッケ」「七夕そうめん」を提供します♪

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕にそうめんを食べることで災いから身を守り、健康になるという言い伝えがあります。



給食予定献立表		令和4年7月		徳島県立川島中学校		
日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価	
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの		
1	ごはん 大豆ふりかけ	牛乳 チーズ チンゲンサイの生姜炒め じゃがいものチーズ焼き 鶏肉 生姜かめ ベーコン ロースハム	キャベツ えだまめ れんこん とうもろこし にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし しょうが パセリ きゅうり	精白米 強化米 油 ごま油 じゃがいも 大豆ふりかけ 中華ドレッシング	エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 27.6	
4	期末考査					
5	期末考査					
6	期末考査					
7	ごはん 牛乳	野菜炒め 大根の梅おかかあえ ミニ星型コロッケ 七夕そうめん 麺つゆ	牛乳 かつお節 豚肉 きんし卵	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ヤングコーン だいこん こまつな 梅 オクラ	精白米 強化米 油 ごま油 コロッケ そうめん	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 19.2
8	きなこ 揚げパン	牛乳 オムレツマトソース アスパラときのこのオニスタソース炒め ブロッコリーのごまあえ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 きなこ オムレツ	玉葱 マッシュルーム パセリ アスパラガス ブロッコリー にんじん もやし ねぎ 乾しいたけ	米粉入りコッペパン 油 砂糖 ワンタン ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 775 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 30.8
11	ごはん 牛乳	メルルーサのゆず風味 ジャーマンポテト ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 ひじき ちくわ メルルーサ 油揚げ ベーコン 豆腐	ゆず酢 たまねぎ パセリ さやいんげん にんじん ごぼう ねぎ	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 17.8
12	ごはん 牛乳	大豆入りきんぴらごぼう キャベツのしょうが炒め さつまいもの天ぷら ゆでとうもろこし	牛乳 ちくわ 豚肉 たまご 大豆	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ しょうが とうもろこし	精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま 薄力粉 ごま油 さつまいも 片栗粉	エネルギー(kcal) 896 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 18.7
13	(発芽玄米) ごはん 牛乳	夏野菜ごろごろカレー ハムサラダ(イタリアンドレッシングあえ) いちごヨーグルト	牛乳 ロースハム 鶏肉 いちごヨーグルト 大豆	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン すりおろしりんご きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	精白米 強化米 油 発芽玄米 じゃがいも カレーウ イタリアンドレッシング	エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 23.5
14	木(麦)ごはん 牛乳	豚キムチ丼 揚げ餃子 かぼちゃの煮物 みかんのジュレ	牛乳 豚肉 餃子	キムチ はくさい にら にんにく かぼちゃ	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 押麦 みかんのジュレ	エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 21.2
15	ごはん 牛乳	ますのチーズ焼き にんじんしりしり きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 みそ ツナ ます 油揚げ チーズ わかめ	にんじん ごぼう だいこん 糸みつば	精白米 強化米 油 こんにやく ごま ごま油 砂糖	エネルギー(kcal) 780 たんぱく質(g) 36.0 脂質(g) 23.8
19	小麦ごはん 牛乳	からあげ 小松菜の磯あえ ブロッコリーのじゃこバター おさつスティック	牛乳 ちりめん 鶏肉 のり かつお節	すだち酢 しょうが にんじん こまつな ブロッコリー	精白米 強化米 油 片栗粉 砂糖 バター おさつスティック	エネルギー(kcal) 857 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 29.5
20	水 終業式					

\* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。

## 食欲アップの工夫

### 酸味を使ってさっぱり料理



### 冷たくして



### 香りでアクセントをつける

