

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1	水	麦ごはん こあゆのカリン揚げ れんこんサラダ ゆばのすまし汁 牛乳 【びわ湖の日】【かみかみメニューの日】	わかめ ハム 豆腐 湯葉 牛乳 こあゆ	こめ 強化米 おおむぎ 油 黒砂糖 ごま マヨネーズ	れんこん にんじん えのきたけ たまねぎ	616kcal 22.7g 418mg
2	木	ごはん 鶏肉のハーブ焼き ごぼうのしぐれ煮 丁字麩のみそ汁 牛乳	鶏肉 牛肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 じゃがいも 油 さとう 丁字麩	ごぼう にんじん 糸こんにゃく さやいんげん もやし たまねぎ ねぎ	605kcal 25.7g 278mg
3	金	中華麺(小麦対応なし) 白湯ラーメンスープ コーンかき揚げ パンパンジーサラダ 牛乳	豚肉 ちくわ ソフト麺水煮 牛乳	中華めん ごま油 てんぷら粉 油 パンパンジー・レシリング さとう	たまねぎ にんじん もやし 生くらげ ねぎ スイートコーン えだまめ きゅうり キャベツ 黄パプリカ	616kcal 28.7g 304mg
6	月	麦ごはん チキン南蛮 ひじき五目煮 かぼちゃのみそ汁 牛乳	鶏肉 ひじき ちくわ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース かぼちゃ えのきたけ こまつな	630kcal 22.8g 293mg
7	火	味付コッペパン(小麦、乳対応なし) 白身魚のフライ 枝豆サラダ 春雨スープ 牛乳 セタゼリー 【セタメニュー】	白身魚フライ かまぼこ 牛乳	味付コッペパン 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう はるさめ 天の川ワガザレ	えだまめ キャベツ スイートコーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ	634kcal 22.4g 391mg
8	水	麦ごはん 豚肉のハーブ・キュウズ炒め さやいんげんのごまあえ 小松菜のみそ汁 牛乳 ファイバーヨーグルト 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 ファイバーヨーグルト	こめ 強化米 おおむぎ さとう ごま	たまねぎ りんご にんにく さやいんげん にんじん こまつな 生しいたけ	618kcal 28.3g 407mg
9	木	ごはん ボークカレー 焼ウインナー フルーツポンチ 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	豚肉 ウインナー 牛乳	こめ 強化米 じゃがいも 油 給食用カレーフレーク ハチミツレモンゼリー	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん もも ナタデココ	682kcal 22.5g 260mg
10	金	麦ごはん さばの塩焼き ゴーヤチャンプル キャベツと肉団子のスープ 牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼)	さば 豚肉 とうふ いり卵 花かつお 肉団子 牛乳(小中)	こめ 強化米 おおむぎ 油 乳酸菌飲料(幼)	にがうり もやし にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	658kcal 26.8g 345mg
13	月	麦ごはん マーボーなす 春雨サラダ 豆腐とわかめのスープ 飲むヨーグルト(乳対応なし)	豚肉 ハム 豆腐 わかめ 飲むヨーグルト	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう はるさめ ごま油	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり なす もやし にんじん しいたけ	555kcal 21.2g 267mg
14	火	コッペパン(乳、小麦対応なし) いちごジャム ハンバーグ きゅうりの昆布あえ みそワタンスープ 牛乳	ハンバーグ こんぶ 豚ひき肉 牛乳	コッペパン いちごジャム さとう ごま油 ワンタン皮	きゅうり にんじん キャベツ もやし にら 生くらげ にんにく	559kcal 25.8g 407mg
15	水	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ(幼:1本、小中:2本) 豚キムチ炒め 豆腐の赤だし 牛乳 シャーベットアイス	ちくわ 青のり 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ てんぷら粉 油 ごま油 シャーベットアイス(ぶどう味)	もやし にんじん 白菜キムチ にら たまねぎ ねぎ	644kcal 28.6g 324mg
16	木	あなごめし 厚揚げのそぼろ煮 オクラのお浸し かき玉汁 牛乳	あなごかばやき 鶏ひき肉 厚揚げ 花かつお たまご 牛乳	こめ 強化米 油 さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン オクラ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	591kcal 26.4g 295mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は こまつな、なす、こあゆ、牛乳を使用します】

【今月の町内地場産は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、なす、生しいたけ、生くらげを使用します】



☆子どもたちと一緒に安全に、簡単にできる『料理レシピ』を紹介します！
休日や夏休みに子どもたちと一緒に『お家deクッキング』にチャレンジしてみませんか。

【ラタトゥイユ】

夏の野菜をにんにく・トマトで炒め付けばフランス生まれの煮込み料理は給食でも人気の一品です。

＜材料 約5人分＞

- ベーコン 2枚
- なす 大1本または小2本
- たまねぎ 小14個
- ズッキーニ 1/2本 } カラフルに、みどり、赤、
- ピーマン 1個 } きいろ 組み合わせても◎
- トマトダイス缶 1缶
- にんにく 1かけ
- オリーブオイル 大さじ3
- 塩こしょう 少々
- うすくちしょうゆ 小さじ1/2
- バジル(乾燥) お好みで

「たっぷり」
「くちしめし」

温かくても 冷たくてもおいしい

アレンジいろいろ♪

- チキンの付け合わせに
- パスタのソースとして
- パサット(パン)とともに
- チーズをのせて焼くとグラタン風にも...

朝ごはんにもGood!!

たくさん作ってアレンジできるからとても便利ですよ!

＜作り方＞

- ① ベーコンは1cm幅(にんにくはみじん切り)たまねぎ、ピーマンは2cm角切り、なす、ズッキーニは2cmサイコロ切りにする
- ② 厚手のなべまたは深めのフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから火にかけてこげないよう弱火でじっくり炒める
- ③ ベーコン、たまねぎを加えて弱火で炒める(たまねぎがつつやするまで...)
- ④ なす、ズッキーニ、ピーマンを加えて炒めるオリーブオイルがなじんで野菜がつつやしななりしていきます
- ⑤ 塩こしょう、トマトダイス缶を入れて中火でコトコト煮ると、野菜の水分が出てくるので、弱〜中火で10〜15分煮込む
- ⑥ 塩こしょう、しょうゆ味をととのえる

弱火でじっくり...にんにくのいい匂いがおいしさのポイント☆

トマトはじっくり煮込むとすっぱさや青さがぬけます

バジルは生のものを刻んで使っても◎



ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB₁は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。



ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB₁のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。



6月は食育月間でした。そこで、食育の日の取組みを「むし歯を防いで丈夫な歯を作ろう」と「琵琶湖でとれる魚を知り、琵琶湖の恵みに関心を持とう」の2回実施しました。小学校からいただいた感想の一部を紹介します。

秦荘西小学校【1年1組より】

- *よくかんで食べようと思った。はみがきをわすれないようにしたい。
- *魚の命をもらって食べていることが分かった。
- *いつも食べている給食を作っているところが見られてうれしかった。



愛知川小学校【2年1組、3年2組、6年2組、6年3組より】

- *よくかんで食べようと思いました。歯みがきもがんばりたいと思いました。
- *よくかむことが体に良いことが分かりました。よくかんで給食を食べようと思いました。
- *子ども達は給食を作る動画で「コアユ」を油で揚げている様子を見て驚いていました。



愛知川東小学校【4年生、1年1組より】

- *歯を大切にすることが分かった。カルシウムが入っている食べ物分かった。
- *「かむ」ことが大切だと学びました。歯に良い食事が分かりました。
- *琵琶湖の名前が楽器の「琵琶」からきていることを知らなかった。滋賀県の食材がたくさん給食に出ていることを知りました。
- *「ニゴロブナ」はすぐに大きくなることが分かった。「ビワマス」ってデカイ魚だと知った。

