

29年7月

給食指導資料

ひたちなか市立学校給食センター

日曜日	こ ん だ て	個 数			ひとくちメモ	
		幼	小	中		
12	水	パンプキンパン				茨城県は平成27年におけるとうもろこしの生産量が全国3位です。とうもろこしの特徴の一つに、鮮度の落ちる早さがあります。収穫後、あっという間に鮮度が落ちてしまうので、産地では収穫後すぐに冷やす工夫をして、出荷しています。今日の給食のとうもろこしは、地元の農家の方が、みなさんにおいしく食べてもらおうと、朝早くから収穫してくれました。感謝の気持ちでいただきます。
		牛乳				
		ポークビーンズ				
		こんにやくサラダ				
		ゆでとうもろこし(手袋1)	1	1	1	
13	木	ごはん				みなさんは「夏野菜」という言葉を聞いたことがありますか。夏野菜とは、夏の暑い日差しを受けて育つ今が旬の野菜です。かぼちゃ、ゴーヤ、ししとう、おくら、モロヘイヤ、なす、トマト、きゅうり、とうもろこしなどがあります。今日は、ピーマンを使った「ピーマンの肉詰めフライ」や、なすを使った「なすと油揚げのみそ汁」を出しました。夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。
		牛乳				
		ピーマンの肉詰めフライ	1	1	1	
		からしあえ				
		なすとあぶらあげのみそしる				
14	金	ごはん				今日は豚キムチ炒めを出しました。ピリリと辛くて食欲をそそるキムチの味は、食欲の落ちやすい夏にはぴったりですね。また、豚キムチ炒めにたっぷり使われている豚肉には、疲れをとる働きのあるビタミンB1が豊富に含まれており、夏バテ予防にはピッタリの食材です。ごはんの上に豚キムチ炒めを乗せて、豚キムチ丼として食べるのもおすすめです。しっかり食べて、暑い夏を乗り越えましょう。
		牛乳				
		ぶたキムチいため				
		ナムル				
		わかめスープ				
18	火	こがたミルクパン・牛乳				今日は、阿字ヶ浦中学校の REQUEST 献立です。阿字ヶ浦中学校の生徒たちが、「彩りや栄養のバランスがよく、みんながおいしく楽しく食べられる人気のある献立」になるように、一生懸命考えてくれたそうです。また、デザートは自分で選んだアイスが出るセレクト給食です。今日はお楽しみの給食ですね。楽しんで食べてください。
		こめこのからあげ	1	1	1	
		だいこんサラダ				
		ワンタンスープ				
		セレクトアイス(メロン・みかん)	1	1	1	
19	水	むぎごはん				夏休みだからといって、夜ふかしや朝ねぼうをして、朝ごはんを食べなかったり、好きな時間に食事をとったりすると、生活のリズムが乱れてしまいます。夏は暑さのために食欲がなくなり、食事内容がかたよることも多くなります。暑い夏でもしっかり食欲がわいてくるように、早ね・早起きを心がけましょう。また、夏バテにならないように、冷たいものとりすぎに注意し、いろいろな食材をとるようにしましょう。規則正しい食生活で、夏休みを元気に過ごしましょう。
		牛乳				
		なつやさいのカレー				
		かいそうサラダ				