

令和7年 7・8月 はいぜんたべかたひょう 北部

7月

羽島市学校給食センター

◆ゴミは業者が回収します。 ★数ものについて 7月4日(金) 竹輪のお好み揚げ 幼・小4年まで 1個 小5年から 2個 7月18日(金) 揚げぎょーざ 幼・小 2個 中・高 3個	1日(火) にくじゃが あじフライ しろごはん なつやさいけんちんじる 主菜の鰯は1年を通して獲ることができ、おいしい時期は5月から7月です。旬の魚を味わってほしい献立です。	2日(水) あおなとひじきのあえに てりやきチキン むぎごはん みそしる 今日の献立には、鶏肉、あさり、ひじき、ほうれん草が使われています。体をつくるために必要な栄養が豊富です。	3日(木) やさいのマリネ あげだいず むぎごはん ハヤシライス ハヤシライスは、岐阜県山県市出身の早矢仕有氏の発案した料理です。ごはんと一緒にいただきます。	4日(金) ◆オレンジ きりぼしだいこんとツナのいために★ちくわのおこのみあげ いっしょくようどん うどんのしる 副菜には、栄養価の高い乾物のなかから切干大根の料理を取り入れました。ツナと一緒に炒めて煮つけます。
7日(月) ◆たなばたデザートドレッシング ごぼうサラダ ほしがたコロケ しょくパン ミネストローネ 七夕の星空をイメージした献立です。七夕は、習い事の上達や作物の豊作、無病息災を祈る年中行事です。	8日(火) オクラのあえもの ごもくあつやきたまご しろごはん みだくさんみそしる 夏野菜のオクラは、ネバネバした食感が特徴です。ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富に含まれ、夏バテ予防になる野菜です。	9日(水) ◆ヨーグルト やさいのにびたし ひじきごはん さばのごまやき 給食センターの炊き込みごはんの日です。ミネラルやビタミン、食物せんいが豊富なひじきを使った「ひじきごはん」です。	10日(木) ぶたキムチ チヂミ むぎごはん わかめスープ チヂミは日本のお好み焼きに似ていますが、生地、具材、焼き方、食べるときの味付けが違いう韓国の家庭料理です。	11日(金) ピーマンとじゃこのいために いかのてりやき ソフトめん にくみそソース 肉みそソースを取り入れました。みそは大豆から作られ、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物せんいが豊富な食品です。
14日(月) ◆にゅうさんきんいんりょう ラタトゥイユ ポロニアステーキ くろパン コンソメスープ 他国の料理の紹介です。ポロニアステーキはイタリアのポロニア地方が発祥で、ラタトゥイユとコンソメスープはフランスの料理です。	15日(火) ひじきのにも いわしのこうみやき しろごはん さわにわん 今日のいわしは、骨まで食べられる工夫がされています。また、魚の脂には生活しゅうかんびょうを予防する働きがあります。	16日(水) フルーツのゼリー あえ むぎごはん キーマカレー 今日は、ひき肉を使ったキーマカレーです。他にも2種類の豆が入っています。カレーに使われる香辛料には食欲増進作用があります。	17日(木) おさかなそばろ ささげのにびたし あゆのかんろに むぎごはん じんだじる 今日は「食育の日」にちなんで献立です。岐阜県の地場産物や料理を組み合わせました。地元の食べ物を楽しみましょう。	18日(金) えだまめのしおゆで ★あげぎょーざ いっしょくようラーメン しおラーメンスープ ラーメンは日本の国民食と言われています。今日は暑くてもさっぱり食べられる塩ラーメンスープです。よく噛んで食べましょう。

8月

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう! のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。		28日(木) ドレッシング わふうサラダ むぎごはん とうがんのすましる 主菜の豚肉には、糖質からエネルギーをつくる時に必要なビタミンB1が豊富です。夏バテ予防に役立ちます。	29日(金) フルーツあえ アンサンブルエッグ ソフトめん ミートソース トマトの酸味を生かしたミートソースです。酸味のある料理は暑い夏の食欲増進につながります。
---	--	---	---