

ひづけ 日付 (曜)	こん 献 立 名	使 用 材 料 (つかう たべもの)			こんげつ しゅん 今月の旬
		おもに 体をつくる もとになる 食品 (あか)	おもに 体の調子を整える もとになる 食品 (みどり)	おもに エネルギーの もとになる 食品 (きいろ)	
		たんぱく質が多い (1群)	むきしつ おお ぐん 無機質が多い (2群)	カロテンが多い (3群) ほかのビタミンが多い (4群)	
(火)	1 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	かぼちゃ さやいんげん なす えだまめ
	イカの 揚げ煮	イカ		でんぶん あぶら	
	ぼんじる 盆汁	とうふ あかみそ	かぼちゃ さやいんげん たまねぎ なす えだまめ		
	キャベツと小松菜の ごまあえ		こまつな キャベツ	ごま	
(水)	2 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	★
	米粉のチキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ	こめこ じゃがいも あぶら でんぶん	
	くま 茎わかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ ホールコーン	さとう あぶら	
(木)	3 ロールパン 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト		ロールパン	★
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず あつあげ	にんじん こまつな たまねぎ にんにく セロリ	じゃがいも さとう あぶら	
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ ひじき	キャベツ	さとう	
(金)	4 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	★
	ホキの ごまからめ	ホキ	しょうが	じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	
	あおさ汁	あおさ	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ もやし		
(月)	7 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	オクラ
	とりの照り焼き	とりにく		さとう あぶら	
	ツナと野菜の炒めもの	まぐろあぶらづけ	こまつな キャベツ もやし	はるさめ さとう あぶら	
	たなばためん 七夕麺		オクラ ねぎ たまねぎ	そうめん	
(火)	8 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	きゅうり
	シシャモの から揚げ	シシャモ		でんぶん あぶら	
	キャベツと きゅうりの しそあえ		しそこ キャベツ きゅうり		
	あおさの白みそ汁	とうふ しろみそ あおさ	にんじん たまねぎ もやし	じゃがいも	
(水)	9 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ピーマン
	チンジャオロース	ぎゅうにく とりにく	ピーマン しょうが たけのこみずに	さとう あぶら	
	ワンタンスープ	とうふ	にんじん チンゲンサイ もやし しょうが	ワンタンのかわ あぶら でんぶん	
(木)	10 ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ロールパン	とうもろこし
	サケのパン粉焼き	サケ		パンこ あぶら	
	じゃがいものポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ セロリ	じゃがいも こめこ あぶら	
	茹で とうもろこし		とうもろこし		
(金)	11 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	★
	サワラの南部焼き	サワラ		くろごま	
	五目きんぴら	とりにく	にんじん ごぼう しょうが こんにやく	さとう あぶら	
	キャベツの梅風味あえ		こまつな キャベツ ねりうめ		
(月)	14 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	★
	ドライカレー	ぎゅうにく とりにく だいず	にんじん こまつな たまねぎ しょうが にんにく セロリ	あぶら	
	粉ふきいも			じゃがいも	
(火)	15 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	★
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たけのこみずに	でんぶん さとう あぶら	
	ばんさんすう 伴三絲		にんじん キャベツ もやし	はるさめ さとう あぶら	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

☆ 二学期の給食は、
9月 2日(火)
から始まります。



お楽しみに♪

食べ物の三つのグループを覚えよう♪

もうすぐ楽しい夏休みが始まります。今年度も厳しい暑さになりそうです。熱中症を予防するために、一日三回の食事を
しっかり食べて、元気で二学期を迎えましょう。食べ物の三つのグループを覚えれば、食事のバランスがよくなりますよ。

おもに、からだをつくる もとになる しょくひん	おもに、からだの ちょうしを ととのえる もとになる しょくひん	おもに、エネルギーの もとになる しょくひん
にく さかな たまご ぎゅうにゅう かいそう 	やさい くだもの きのこ こんにやく 	ごはん パン めん いも



きゅうしょくだより



津市香良洲学校給食センター

例年以上に蒸し暑く、過ごしにくい日々が続いています。今年もとても暑くなるようです。夏の暑さから、自分の体を守りましょう。
熱中症を防ぐためには、一日3回の食事をきちんと食べることが、なにより大切です。みずみずしい夏野菜や果物をはじめ、魚や肉、豆類など、いろいろな食べ物をしっかり食べることで、体に必要なミネラルや水分を上手に取ることができます。
今月は、旬の夏野菜をはじめ、七夕の行事食や郷土料理の盆汁など、7月らしい献立を取り入れています。また、地域の方からいただいた特産品の「あおさ」は、今月が食べ頃です。しっかり味わっていただきましょう。お楽しみに♪



7月のこんだて紹介



旬の食べもの



夏野菜を中心に、旬の食べものをたくさん使います。
7日の「七夕麺」にはオクラ、9日の「チンジャオロース」には、ピーマンを使います。どちらも夏しか使わない野菜です。苦手な人もいるかもしれませんが、少しでも食べてみましょう。
また、11日の「梅風味あえ」には練り梅を使います。練り梅は、梅干しの種や皮を除いて滑らかに練ったものです。7月にとうもろこしをして仕上げる梅干しは、梅の味の塩漬けを干したもので、とてもすっぱくて、殺菌効果もあることが知られていて、お弁当やおにぎりにも、よく使われています。
夏らしい、いろいろな食べものを味わいましょう♪



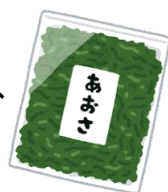
行事食



7月7日は、「七夕」です。
七夕は、日本に昔から伝わる行事で、五節句のひとつとして知られています。
習い事の上達を願い、願い事を書いた短冊を笹に飾る風習が全国で行われているほか、天の川に見立てた素麺を食べる地域もあります。
給食でも、切り口が星の形に見えるオクラと、素麺を入れた「七夕麺」を1日に予定しています。
お楽しみに♪



地産品「あおさ」



あおさは、三重県の特産品のひとつです。
三重県の生産量は、全国の60%~70%で、日本一です。伊勢市や志摩市、鳥羽市などのほか、香良洲でも養殖されています。
今年度も、香良洲産のあおさを地域の方からいただきました。
また、6月23日には、その方に講師として学校に来ていただき、5・6年生に、あおさについて教えていただきました。
子どもたちにとって、自分たちの住む地域のよさをしっかり知ることができる、貴重な経験になったことと思います。
7月には、4日の「あおさ汁」と、8日の「あおさの白みそ汁」に使います。鮮やかな色と、磯の香りをお楽しみに♪

旬の食べもの「とうもろこし」



とうもろこしは、夏が旬の淡色野菜です。6月の半ばには、あちこちの畑で高く伸びた茎をみることができます。時間が経つと甘味が減るので、収穫後はできるだけ早く調理するとよいといわれています。
10日の給食では、津市の農家の方が育てて、前日の朝に収穫したとうもろこしを使う予定です。例年のように、香良洲小学校の2年生のみなさんに、小・中学校みんなの分のとうもろこしの皮をむいてもらいます。毎年、とても喜んでもらえる、楽しい時間です。
近くで収穫されているので、甘味たっぷりです。
しっかり味わっていただきましょう♪