







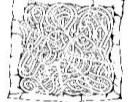
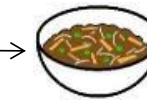














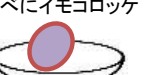






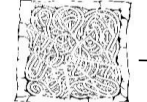

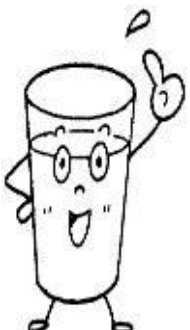


令和8年 7月 はいぜんたべかたひょう 北部 幼・小学校

7月

羽島市学校給食センター

<p>◆ゴミは業者が回収します。</p> 	<p>1日(水) </p> <p>フルーツあえ  ぶたどんのぐ </p> <p>むぎごはん  とうがんのすましる </p> <p>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。</p>	<p>2日(木) </p> <p>◆れいどうみかん </p> <p>ささげのにびたし  あゆのかんろに </p> <p>むぎごはん  じんだみそしる </p> <p>今日の給食は、岐阜県の食材を豊富に使用した献立です。十六ささげは飛騨・美濃伝統野菜になっています。</p>	<p>3日(金) </p> <p>だいこんサラダドレッシング  だいずとさつまいものあげ </p> <p>ソフトめん  ジャーチャーめんのご </p> <p>ジャーチャー麺は、豚肉や野菜を味噌で炒め、麺にける中国の料理です。麺によくからめて食べましょう。</p>	
<p>6日(月) </p> <p>ラトウイユ  オムレツ </p> <p>くろパン  コンソメスープ </p> <p>ラトウイユは、フランスのプロヴァンス地方の郷土料理です。夏野菜をたっぷり使った家庭料理です。</p>	<p>7日(火) </p> <p>◆たなばたゼリー </p> <p>オクラのあえもの  ほしがたハンバーグ </p> <p>しろごはん  たなばたじる </p> <p>たなばた こんだて七夕の献立です。今日の給食の中には、色々な料理に星の形をした食材がちりばめられています。</p>	<p>8日(水) </p> <p>◆のむヨーグルト </p> <p>いろどりサラダドレッシング  さかなとレバーのごもくだれ </p> <p>チャーハン </p> <p>チャーハンは、炊いたごはんに色々な具材を油で炒めた料理です。夏休みの昼食に作ってみてください。</p>	<p>9日(木) </p> <p>キャベツのうめおかかあえ  あじフライ </p> <p>むぎごはん  なすのみそしる </p> <p>鮫は、春から初夏にかけて旬を迎える魚です。鮫には青魚に含まれるDHAやEPAだけでなく鉄分も含まれています。</p>	<p>10日(金) </p> <p>きりぼだいこんとツナのいために  カップケーキ </p> <p>いっしょくよううどん  うどんのしる </p> <p>今日は、ホットケーキミックスを使ってカップケーキを作りました。電子レンジでもできるので家庭でも試してみてください。</p>
<p>13日(月) </p> <p>ごぼうサラダドレッシング  チリコンカン </p> <p>しょくパン  ハムとレタスのスープ </p> <p>レタスは汁物にいれることで、たくさんの量を食えることができ、スープに溶け出した栄養素もしっかり摂ることができます。</p>	<p>14日(火) </p> <p>ひじきのにも  さばのこうみやき </p> <p>しろごはん  みだくさんみそしる </p> <p>かいそう た えいよう と ぶんか 海藻を食べて栄養を摂る文化は日本は、トップクラスです。最近おうべい ひどたち かいそう えいよう きは、欧米の人達も海藻の栄養に期待し、食べるようになりました。</p>	<p>15日(水) </p> <p>◆れいどうパイ </p> <p>豆腐チャンプルー  ペニイモコロッケ </p> <p>むぎごはん  もずくじる </p> <p>今日は「食育の日」にちなんで献立です。沖縄は独自の風土でのあたりでは食べられない食文化が花開いた地域です。</p>	<p>16日(木) </p> <p>フルーツゼリー  なつやさいのソテー </p> <p>むぎごはん  チキンカレー </p> <p>ズッキーニは、きゅうりのようにみえますが、実はかぼちゃの一種の野菜です。アメリカ南部からメキシコ周辺が原産地です。</p>	<p>17日(金) </p> <p>えだまめのしおゆで  とりにくのからあげ </p> <p>いっしょくようラーメン  しおラーメンスープ </p> <p>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。</p>



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き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。

