

# 7月8月給食たより

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

### 夏休みの食生活 気をつけたいポイント

**な**んでも食べて丈夫な体をつくろう

**つ**め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

**や**さい(野菜)をしっかり食べよう

**す**いぶん(水分)補給をこまめにしよう

**み**んなで食事をする機会をつくろう

## 旬の食べもの トマト とうもろこし

### 卵とトマトのスープ

一人当たりエネルギー 59kcal、食塩相当量 1.1g

#### 《材料(4人分)》

- トマト …………… 2/3個
- たまねぎ …………… 1/2個
- とうもろこし …… 1/4本
- 卵 …………… 2個
- コンソメ …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1
- 塩こしょう …… 少々
- 水 …………… 3・1/4カップ

#### 《作り方》

- ① トマトは角切り、たまねぎは千切りにする。
- ② とうもろこしは芯から粒を外す。
- ③ 卵は溶きほぐす。
- ④ 鍋に水入れて、トマト、たまねぎ、とうもろこしを加え煮る。
- ⑤ コンソメ、しょうゆ、塩こしょうで味を整える。
- ⑥ 溶き卵を回し入れて、ゆっくりかき混ぜて火を止める。

## 今月の食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。令和3年度の1学期は、「瑞浪産」をテーマに献立を考えています。今月は日吉みそを使用した、「日吉みそうどんの汁」です。

日吉みそは瑞浪市日吉町の高原で収穫された大豆から作られたみそです。減農薬の大豆に、ミネラルが豊富な岩塩を使用し、発芽玄米に麴つけた子どもたちにも大人気な味噌です。

## 給食レシピ

### 鶏手羽元のスパイス煮

一人当たりエネルギー 133kcal、食塩相当量 1.0g

#### 《材料(4人分)》

- 鶏手羽元 …… 8本
- しょうゆ …… 大さじ3/2
- 中ざら糖 …… 大さじ2
- 酒 …………… 大さじ1
- 八角 …………… 少々
- タイム …… 少々
- オールスパイス …… 少々
- 白こしょう …… 少々
- ロリエ(葉) …… 1枚
- 水 …………… 適量

#### 《作り方》

- ① 鍋に調味料、香辛料、鶏肉を入れ、鶏肉がかぶるくらいまで水を加えて煮る。
- ② 沸騰したらアクを取り除く。
- ③ 落とし蓋をして、弱火で約30分煮る。途中、煮汁をかけながら煮詰める。

## 2021年 7・8月 学校給食予定献立表

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015 FAX 66-1120

7月 予定献立表 今月のねらい 《好き嫌いしないで食べよう》

日	曜	ポイントマーク	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校 エネルギー 塩分	中学校 エネルギー 塩分
1	木	☹️	麦ごはん ㊟	鯖の塩焼き	きんぴらごぼう、赤だし		619 1.8	789 2.2
2	金	🚶	玄米ごはん	たこのから揚げ	つば漬け和え、湯葉のすまし汁	冷凍みかん ㊟	619 1.7	752 2.1
5	月	🗓️	ナン ㊟	夏野菜キーマカレー	海藻サラダ、大豆と小魚のあえもの		659 3.1	791 3.9
6	火	😊	昆布めし	鰯の照り焼き	煮浸し、五目汁	ガトーショコラ ㊟	709 2.0	826 2.5
			昆布めし	鰯の照り焼き	煮浸し、五目汁	もものタルト ㊟	721 1.9	838 2.4
7	水	🚶	麦ごはん ㊟	ささみのレモン風味	ひじきの煮付け、天の川汁	七夕ゼリー ㊟	671 1.8	828 2.1
8	木	🏆	麦ごはん ㊟	しゅうまい	中華サラダ、八宝菜		648 2.0	776 2.0
9	金	🍷	雑穀ごはん	鶏肉の竜田揚げ	切り干し大根の煮付け、ふのすまし汁		666 1.7	797 2.1
12	月	🚩	麦ごはん ㊟	鯖の塩焼き	大根の土佐酢和え、かぼちゃの味噌汁		647 1.7	790 2.1
13	火	🗓️	もち米入りごはん	南瓜のそぼろあんかけ	磯和え、青呉汁	すいか ㊟	650 2.0	782 2.4
14	水	🏆	米粉パン、チョコクリーム	鶏手羽元のスパイス煮	ポテトサラダ、レタスのスープ		649 3.4	773 4.2
15	木	🍷	麦ごはん ㊟	ハンバーグステーキ	ごぼうのサラダ、すまし汁	陶ウエハース	612 2.1	750 2.5
16	金	🏆	玄米ごはん	瑞浪ポーノポークのバラ焼き	彩り和え、なすのみそ汁	バニラアイス ㊟	684 1.9	807 2.5
19	月	🍜	うどん	鮎の米粉揚げ	塩昆布和え、日吉みそうどんの汁		642 2.1	791 2.5
20	火	🚩	玄米ごはん	鶏肉の生姜焼き	五目大豆、三つ葉のすまし汁		650 1.5	775 1.9

### 8月 予定献立表

30	月	☹️	麦ごはん ㊟	鯖の西京焼き	きんぴらごぼう、湯葉のすまし汁		584 2.0	726 2.3
31	火	🚩	玄米ごはん	友禅ご飯の具	香り和え、白みそ汁	ヨーグルト ㊟	657 2.0	775 2.4

### 9月 初めの予定献立表

1	水	☹️	麦ごはん ㊟、納豆 ㊟	いか焼きのみそかけ	彩り和え、沢煮椀		632 1.9	779 2.3
2	木	🗓️	麦ごはん ㊟	夏野菜カレー	海藻サラダ、アーモンドと小魚の和え物		666 2.4	849 3.2

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

### 7・8月の岐阜県産品使用予定

岐阜県産品使用予定 精白米…「こしひかり」使用 パン、ソフトめん…岐阜県産小麦粉50%使用、うどん…岐阜県産小麦粉100%使用  
あゆ、かぼちゃ、こまつな、しょうが、チンゲンサイ、トマト、なす、ねぎ、ほうれんそう、もやし、小麦粉、牛乳、大豆、豆腐、油揚げ、トマトケチャップ、ヨーグルト  
瑞浪市産品使用予定 米粉、きなこと、お茶、瑞浪ポーノポーク、日吉みそ

瑞浪市 給食写真 検索 学校給食センターでは毎日の給食写真を瑞浪市のHPに掲載しています。

### ポイントマークの説明

今日の給食の重点をマークでお知らせします。「今日の給食はカミカミメニューだね。」「よく噛んで食べた?」など、ご家庭での会話のひとつにしたいだけだと思います。

- 😊 ニコニコマーク…楽しく食べてもらうことが目的です。
- ☹️ カミカミマーク…噛みごたえのある食品、料理を取り入れます。
- 🚶 行 行事食マーク…入学祝い、こどもの日など、行事に関連した献立です。
- 🏆 地場産地マーク…瑞浪産・岐阜県産の食べ物を使います。
- 🍷 栄養素マーク…カルシウム、鉄、食物せんいなど、不足しがちな栄養素にこだわります。
- 🗓️ 旬マーク…旬の野菜、魚を使います。
- 🚩 日本食マーク…日本型の食事です。
- 🌐 外国食マーク…中華・洋風などの料理を取り入れます。
- 🍜 クイズを楽しみながら食について話しましょう。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※㊟は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※㊟は委託ごはんです。