

日 曜	こ ん だ て	お も な 食 品 (♥印は中泊町産)			エネルギー kcal	お し ら せ
		体をつくる 主にたんぱく質・カルシウム	エネルギーになる 主に炭水化物・脂質	体の調子を整える 主にビタミン類		
1 火	 牛 乳 さんさいわかめうどん にんじんしりしり ミニあげパン 	牛乳 なるど とりく ツナ あぶらあげ わかめ たまご	うどん さとう ごまあぶら ミニあげパン いりこま	♥しいたけ にんじん ながねぎ にら すいき ぜんまい たけのこ きくらげ なめこ せり	小 585 中 696	芋茎(すいき)はサトイモなどイモ類の茎(くき)の部分を利用したものです。皮をはいで乾燥させたものは芋がらと呼ばれます。
2 水	 のむヨーグルト ごはん ごぼういりしのだに ピーフンのおいのため さといものみそしる	のむヨーグルト とりく あつあげ ぶたにく みそ あぶらあげ	♥こめ さとう サラダあぶら ピーフン さといも ごまあぶら	ごぼう にんじん たけのこ ♥ピーマン パプリカ たまねぎ こまつな 	小 602 中 743	みそ汁は水分と塩分、ミネラルやビタミンをきんしているので、熱中症の予防に効果的です。
3 木	 牛 乳 ごはん・かんこくのり かいせんシューマイ(2こ) ぶたキムチのため とうふとわかめのスープ	牛乳 シューマイ ぶたにく とうふ わかめ	♥こめ さとう サラダあぶら しろこま ごまあぶら	にんじん キャベツ にら キムチ(はくさい) えのきたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ	小 617 中 779	暑い夏の時期は、食欲がなくなったり、生活リズムが崩れたりしがちです。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。
4 金	 牛 乳 チキンカレー ぶくじんづけ フルーツあんぱんに	牛乳 とりく  チーズ	♥こめ バター じゃがいも カレールウ あんぱんとうふ	たまねぎ りんご トマト にんじん ぶくじんづけ しょうが にんにく もも みかん ようなし バイン	小 656 中 817	ゼネラル・レクラークは1950年にフランスのパリで発見された西洋ナシです。生産量の全国一位は青森県になります。
7 月	 牛 乳 ゆかりごはん ほしがたコロッケ はるさめサラダ なめことオクラのみそしる たなばたゼリー 	牛乳 ぶたにく とりく わかめ とうふ みそ	♥こめ ゼリー サラダあぶら はるさめ ごまあぶら しろこま	だいにん オクラ なめこ ♥きゅうり たまねぎ ながねぎ きくらげ にんじん レモン あかじそ 	小 664 中 788	7月7日は七夕(たなばた)です。星型コロッケと春雨サラダで、夜空の天の川をイメージしました。今年もおりひめとひこぼしが出会えるといいですね。
8 火	 のむヨーグルト ごめくしょうゆラーメン ほうれんそうぎょうざ(2こ) れんこんサラダ	のむヨーグルト ぶたにく ぎょうざ とりく	ちゅうかめん サラダあぶら ドレッシング しろこま	きくらげ にんじん キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ パプリカ しょうが たまねぎ れんこん メンマ ♥きゅうり	小 629 中 807	さまざまな料理に使われるしょうがの香り成分には、食欲増進や夏バテ防止の効果があります。
9 水	 牛 乳 ごはん チキンケチャップに ジャーマンポテト やさしいコンソメスープ	牛乳 とりく ベーコン いかまぼこ	♥こめ バター じゃがいも 	たまねぎ トマト キャベツ にんじん パセリ ほうれんそう とうもろこし	小 597 中 724	ジャーマンポテトはドイツ料理とされていることも多いのですが、ドイツにはいわゆる「ジャーマンポテト」はないそうです。
10 木	 牛 乳 ごはん・なっとう いわしのみそれに さやいんげんのごまあえ ぶたじる	牛乳 なっとう いわし ひじき こうやどうふ ぶたにく とうふ	♥こめ サラダあぶら さあぶら でんぶ	だいにん にんじん さやいんげん ごぼう はくさい ながねぎ しょうが	小 605 中 751	7月10日は語呂合わせから「納豆の日」です。納豆には必須アミノ酸のトリプトファンが多く、良質な睡眠をサポートしてくれます。
11 金	 牛 乳 ごはん だいずミートはるまき マーボーなす ちゅうがコンソメスープ 	牛乳 だいずミート ぶたにく たまご わかめ	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶ	たまねぎ たけのこ なす しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ しいたけ とうもろこし	小 674 中 815	大豆ミートは、肉のような大豆製品のことです。不足しがちな植物性のたんぱく質をとることができるので、おすすめ食材です。
14 月	 牛 乳 ごはん ツナオムレツ カレーにじゃがが がんもどきのみそしる	牛乳 みそ ツナオムレツ ぶたにく がんもどき	♥こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	にんじん グリンピース たまねぎ こんにゃく キャベツ こまつな 	小 646 中 790	蒸し暑くなると食欲がなくなる人はいませんか?カレー粉などの香辛料には、食欲を刺激する効果があります。
15 火	 牛 乳 ピリからにくうどん あげこめぎょうざ(小2こ:中3こ) キャベツのうめおかかあえ	牛乳 ぶたにく ぎょうざ	うどん サラダあぶら さとう	にんじん ♥しいたけ にら たまねぎ もやし ♥きゅうり キャベツ ながねぎ うめ エリンギ しめじ ひらたけ	小 594 中 748	梅干しやレモンなどのすっぱい成分であるクエン酸は、疲労回復のほかに鉄分の吸収を上げる効果があります。
16 水	 牛 乳 ごはん あかうおのごまみそやき メンマのいためもの けんちんじる	牛乳 あかうお ぶたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら しろこま さといも	ごぼう メンマ(たけのこ) こんにゃく にんじん だいにん こまつな ながねぎ	小 593 中 741	食事の前は、せっけんできれいに手を洗いましょう。 
17 木	 のむヨーグルト コッペパン ミニトマトハンバーグ(2こ) たまごペンネサラダ こかぶのシチュー	のむヨーグルト ハンバーグ 牛乳 たまご チーズ とりく ポンレスハム	コッペパン マカロニ ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	たまねぎ パプリカ ブロッコリー こかぶ しめじ ほうれんそう にんじん	小 672 中 827	19日から夏休みです。休み中も、バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけましょう。
18 金	 牛 乳 トマトハヤシライス えだまめサラダ あおもりぶりん 	牛乳 ぶたにく チーズ ボンレスハム	♥こめ バター じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング ぶりん	にんじん ♥トマト りんご グリンピース マッシュルーム たまねぎ キャベツ みかん にんにく しょうが えだまめ	小 696 中 858	枝豆は、大豆のことです。豆ですが、野菜として食べています。枝豆が成熟すると大豆になります。

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。その際はご了承ください。

※献立の材料・栄養価を知りたい方は、**給食センター(069-3555)**まで、お問い合わせください。

たなばた ぎょうじしよく
★七夕の行事食



7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つゆ」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に架した「そらめん」を渡る風習がありますが、これは、そうめんの「原形」として「素麺」が、平安時代に「七夕」の儀式でお供えされたことになまます。

さくべい こむぎこ こめこ ね なわ かんそう
索餅とは…小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥

させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

こ せ っ く
五節句とは..

次の5つの節句のことで、それぞれ特別な食事が用意され、邪気（病気）などを起す悪いものを払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
じん じつ せき せき 人日の節句 (七草の節句)  七草がゆ	じょう じつ せき せき 上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし  ハマグリ の郷汁	たん せん せき せき 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち ちまき	なつ じつ せき せき 七夕の節句 (笹の節句)  そうめん	ちゆう じつ せき せき 重陽の節句 (菊の節句)  菊花酒 菊料理

各地のそうめん料理を見てみよう！

なすそうめん

なすとそうめんを組み合わせ
せた料理で、香川県や石
川県、三重県などで食べら
れています。



じる
ばち汁

ひょうごけん きょうどりょうり
兵庫県の郷土料理。そう
めんを製造する際にできる端
の部分「ばち」を使った汁
物です。



たい 鯛そうめん

ゆでたそうめんの上に、^{うえ} 姿煮 ^{すがたに} した鯛 ^{たい} を飾 ^{かざ} ったもの。瀬戸 ^{せと} 内海沿岸地域で、お祝 ^{いわい} いの ^た ときに食 ^く べられてい ^ま います。

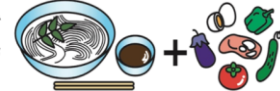


あぶら
油そうめん

鹿兒島県奄美地域の郷
料理。油で豚肉や野菜を
炒め、だし汁とゆでたそ
めんを合わせた料理です。



暑い夏にぴったりのそうめん。めんつゆにつけて食べるのが定番で
すが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具だくさんにしたり、お
かずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきます。



考えてみませんか

