



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	エネルギーになる	体の調子を整える		
1月	ごはん・こんぶふりかけ かにかまたまごまき ごもくきんぴら とさんこじる	牛乳 みそ かにかま たまご ベーコン ふたにく	♥こめ パター サラダあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら いりごま	にんじん れんこん ながねぎ ごぼう こんにゃく しょうが ♥ささげ たまねぎ にんにく とうもろこし もやし	小 682 中 823	ごぼうやじゃがいもなどのいも類には、食物せんいがたっぷり含まれています。おなかの中をきれいにしてくれますよ。
2月	わかめラーメン だいちミートはるまき パンプキンポテサラ	牛乳 ふたにく なると わかめ だいち チーズ	牛乳 ちゅうかめん サラダあぶら きゅうり はるさめ ドレッシング	もやし にんじん たまねぎ ながねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし メンマ (たけのこ)	小 626 中 758	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。
3月	ごはん いわしのかば焼き はるさめいため こまつなみそしる	牛乳 いわし ふたにく あつあげ みそ	♥こめ さとう サラダあぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ♥ピーマン こまつな きくらげ えのきたけ	小 635 中 792	いわしなどの青魚には、体によい油が多く含まれています。血液をサラサラにし、脳の動きをよくしてくれます。
4月	しよくパン・チョコレートパテ チキンケチャップに えだまめサラダ コーンポスタージュ	牛乳 とりにく ウィンナー チーズ	牛乳 しよくパン パター チョコレートパテ ドレッシング じゃがいも	にんじん キャベツ えだまめ パセリ とうもろこし トマト あかピーマン みかん	小 615 中 763	枝豆は、大豆のこともです。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。
5月	なすとひきにくのカレー ほしがたハンバーグ オクラのおかかえ なたばたゼリー	牛乳 チーズ ふたにく だいち とりにく かつおぶし	♥こめ パター じゃがいも カレーウ なたばたゼリー	たまねぎ にんじん オクラ ♥きゅうり しょうが にんにく もやし なす りんご	小 656 中 810	7月7日は七夕 (たなばた) です。七夕ゼリーを食べて、おりひめとひこぼしが会えるようにお祈りしましょう。
8月	ごはん あじしモンしょうゆに とりにくとうすらたまごのうま あぶらみそしる	のむヨーグルト あじ とりにく うすらたまご とうら みそ	♥こめ サラダあぶら さとう あぶら	にんじん たけのこ ♥しいたけ レモン こまつな ながねぎ いちご	小 698 中 901	レモンなどのすっぱさの成分であるクエン酸は、疲労回復のほか鉄分の吸収を上げる効果があります。
9月	ピリからにくうどん やさいコック さやいんげんのいためも シークワーサータルト	牛乳 ふたにく さつまあげ	牛乳 うどん いりごま サラダあぶら じゃがいも シークワーサータルト	にんじん しいたけ かぼちゃ たまねぎ ながねぎ いら こんにゃく さやいんげん もやし シークワーサー	小 694 中 772	シークワーサーは、沖縄県北部地域で昔から親しまれてきたかんきつ類のひとつで、和名をヒラミレモンといいます。
10月	ごはん ふたにくのしょうがやき にあえっこ さといものみそしる	牛乳 ふたにく とうら あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら さといも あつあげ	だいこん にんじん こんにゃく わらび たまねぎ こまつな しょうが	小 608 中 749	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。しっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう。
11月	ごはん にくシューマイ (2こ) マーボーなす わかめとたまごのスープ	牛乳 とりにく ふたにく たまご わかめ	♥こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん だいこん ながねぎ なす	小 671 中 841	なすとえば紫色を思い出しますが、なすの原産国インドなどの海外では、白色が生産されています。
12月	スタミナどん こんさいマリネ なすのみそしる ヨーグルト	牛乳 ふたにく あつあげ みそ ヨーグルト	♥こめ サラダあぶら でんぶん さとう	にんじん ♥なす たまねぎ さきピーマン えのきたけ メンマ (たけのこ) いら れんこん たけのこ もやし	小 579 中 762	スタミナ丼の具はお皿に盛りつけます。食べる時に各自でごはんにのせて、スタミナ丼にして食べましょう。
16月	みそラーメン にたまご ジャーマンながいも	牛乳 ふたにく たまご ベーコン	牛乳 ちゅうかめん サラダあぶら ながいも バター	にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし もやし ながねぎ パセリ にんにく しょうが	小 632 中 763	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。
17月	ゆかりごはん ハンバーグ やさいいため オクラのすましじる	牛乳 とうら とりにく ふたにく ベーコン	♥こめ サラダあぶら やきふ	にんじん キャベツ ♥ピーマン もやし たまねぎ ながねぎ オクラ ゆかり (あかしそ)	小 682 中 811	オクラのネバネバがもつ適度なとろみは、のどごしをよくし、食欲を促すことで、夏バテ回復の効果が期待できます。
18月	ごはん ホキのみそフライ ひじきとだいちのごもくに かしわじる	のむヨーグルト みそ ホキ こうやとうら ひじき とりにく だいち あぶらあげ	♥こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	にんじん ♥ささげ こんにゃく ごぼう しめじ はくさい ながねぎ	小 635 中 786	みそ汁は水分と塩分、ミネラルやビタミンを含んでいるので、熱中症の予防に効果的です。
19月	ポークカレー ふくじんづけ フルーツのゼリーあえ	牛乳 ふたにく チーズ	♥こめ パター じゃがいも カレーウ ピーチゼリー	たまねぎ りんご トマト にんじん ふくじんづけ しょうが にんにく はくとう ズッキーニ みかん パイン	小 641 中 766	明日から夏休みですね。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。

※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。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、目ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きは、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが潤いたと感じる前に飲む**
- コップ1杯程度をこまめに飲む**
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる**

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

## 伝統的な製法で作られる手延べそうめん

三輪そうめん (奈良県)  
播州そうめん (兵庫県)  
半田そうめん (徳島県)

山形 秋田 岩手 宮城 福島 茨城 栃木 群馬 埼玉 千葉 東京 神奈川 山梨 長野 新潟 富山 石川 福井 岐阜 愛知 静岡 徳島 香川 岡山 広島 山口 鳥取 島根 岡山 広島 山口 徳島 香川 岡山 広島 山口

- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長門県)

## トマトの色



いろいろな料理でおいしく食べよう!

トマトの真っ赤な色から栄養をもらって元気に過ごしましょう。