

2020 7月の給食だよ

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

いよいよ夏本番になりました。今年は、これまでの夏よりも規則正しい生活を心がけましょう。そして、熱中症にならないよう気を付けながら夏の暑さに負けず過ごしましょう。

夏野菜を食べよう

「夏野菜」は夏に1年で一番おいしい旬の時期をむかえます。夏野菜には水分を多く含むものがたくさんあり、汗で失われた水分・ビタミン・ミネラルを補給できます。

トマト

赤色の成分はリコピンといいますが、リコピンは老化防止の働きがあり、完熟しているほど多いです。また、ビタミンCやカロテンを多く含んでいます。



きゅうり

96%が水分で、不足する水分を補います。最もカロリーが低い野菜としてギネスに認定されたことがあります。



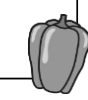
ナス

太陽の光を浴びるほど鮮やかな紫色になる皮には、ナスニンが多く含まれています。油との相性がよい野菜です。夏から秋が旬です。



ピーマン

熟すと赤色になりますが、それまでの間は鳥や動物に食べられないように苦味を持っています。ビタミンCは野菜の中でも多いです。



とうもろこし

炭水化物、ビタミン、ミネラルを多く含んでいます。夏バテ予防に効果的なビタミンBも豊富です。



スイカ

水分が多く、ブドウ糖、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいます。たくさん汗をかいた時には効果的に水分と栄養の補給ができます。



オリンピック・パラリンピック献立 ～給食で世界の味めぐり～



東京オリンピック・パラリンピックに向けて、9か国のカヌーやトランポリンチームが小松市での合宿を決定しています。7月の給食では、モザンビークにちなんだ献立を実施します。



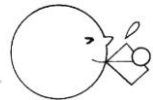
モザンビークはここです！



<ピリピリチキン>
とり肉をスパイスにつけこみ、焼いた料理。ポルトガルの食文化が伝わり、生まれた料理です。

<モザンビークカレースープ>
モザンビークでは、ココナッツミルクの入ったカレーがよく食べられています。給食では、ココナッツミルクのかわりに牛乳を使って作りました。

熱中症予防のためには、



水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休養を十分にとる

出典 少年写真新聞社

7月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校				
月	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <p>暑さに負けない食事をしよう</p>		<p>1日</p> <p>キャベツのレモン和え</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>ごはん</p> <p>たっぷり野菜のすまし汁</p>	<p>2日</p> <p>焼きそば (パン皿)</p> <p>ミルクロール (おかず皿)</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>ごはん</p> <p>すき焼き煮</p>	<p>3日</p> <p>きゅうりの南蛮漬け</p> <p>出し巻き卵</p> <p>ごはん</p> <p>江戸っ子煮</p>
<p>6日</p> <p>もやし炒め</p> <p>ハタハタのから揚げ3個</p> <p>ごはん</p> <p>ジャジャン豆腐</p>	<p>7日</p> <p>七塔寿司</p> <p>具をかける</p> <p>きらきらもち</p> <p>冷やしそうめん汁</p>	<p>8日</p> <p>大根サラダ</p> <p>ミルク食パン</p> <p>肉団子の甘酢あん 3個</p> <p>チョコクリーム</p> <p>鶏肉のポトフ</p>	<p>9日</p> <p>福神あえ</p> <p>笹かまの天ぷら 2個</p> <p>ごはん</p> <p>すぎ焼き煮</p>	<p>10日</p> <p>いかサラダ</p> <p>バナナのスティックケーキ</p> <p>バターロール</p> <p>ピリピリチキン</p> <p>モザンビークカレースープ</p> <p>オリンピック・パラリンピック献立 (モザンビーク)</p>
<p>13日</p> <p>卵サラダ</p> <p>ミルクロール</p> <p>ミートスパゲティ</p>	<p>14日</p> <p>ハリハリ漬け</p> <p>かき揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>15日</p> <p>ケチャップソテー</p> <p>キャラットパン</p> <p>タラフライ</p> <p>コーンチャウダー</p>	<p>16日</p> <p>豚肉と青菜の炒めもの</p> <p>きなこ豆</p> <p>梅干し</p> <p>ごはん</p> <p>ごま汁</p>	<p>17日</p> <p>ハンサンスー</p> <p>焼ききょうざ 2個</p> <p>ごはん</p> <p>八宝菜</p>
<p>20日</p> <p>磯和え</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>ごはん</p> <p>五目ラーメン</p>	<p>21日</p> <p>トマトサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>揚げ米粉パン</p> <p>ミートボールスープ</p>	<p>22日</p> <p>こんにゃく金平</p> <p>ごま油</p> <p>ししゃもの米粉から揚げ 2個</p> <p>赤飯</p> <p>卵とじ</p>	<p>23日</p> <p>海の日</p>	<p>24日</p> <p>スポーツの日</p>
<p>27日</p> <p>小松菜のおひたし</p> <p>さばの生姜煮</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの味噌汁</p>	<p>28日</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>チーズ</p> <p>米粉バターパン</p> <p>チキンカツ</p> <p>冬瓜のスープ</p>	<p>29日</p> <p>大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉とじゃがいものうま煮</p>	<p>30日</p> <p>海藻サラダ</p> <p>カレーライス</p>	<p>31日</p> <p>洋風炒り卵</p> <p>ミルクロール</p> <p>豆乳シチュー</p>

