



# 7月 こんだて



毎月19日は食育の日

(給食で使用している米は、瑞穂市でとれる「ハツシモ」です。野菜など食材は瑞穂市・岐阜県産のものをできる限り取り入れています。)

瑞穂市教育委員会

<p>1日(月)</p> <p>ちくわのてんぷら</p> <p>じゅうろくさざげのごまあえ</p> <p>うどん</p> <p>ごもくうどん</p>	<p>2日(火)</p> <p>&lt;滋賀県の食事&gt;</p> <p>さばのしおやき</p> <p>あかこんにやくのかつおに</p> <p>むぎごはん</p> <p>おこうじる</p>	<p>3日(水)</p> <p>ぶたにくのバーベキューソースやき</p> <p>もやしのソテー</p> <p>くるばん</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p>	<p>4日(木)</p> <p>はもてんぷら</p> <p>ぶたにくとなつやさいのいためもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>ゆばのすましじる</p>	<p>5日(金)</p> <p>&lt;七夕献立&gt;</p> <p>あじのなんばんづけ</p> <p>たけのこはなご</p> <p>かきまわし</p> <p>そうめんじる</p>
<p>8日(月)</p> <p>さけのハニレモンやき</p> <p>ゆでえだまめ</p> <p>ソフトめん</p> <p>カレーソース</p>	<p>9日(火)</p> <p>&lt;じょうみそチキン&gt;</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>こざかな(中)</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのすましじる</p>	<p>10日(水)</p> <p>&lt;イタリアの食事&gt;</p> <p>ホキのバルレケミコすえ</p> <p>フロッキーのサラダ</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>ごめいりやん</p> <p>ミネストローネスープ</p>	<p>11日(木)</p> <p>ぶたにくのからあげ</p> <p>れんこん</p> <p>にんじんごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>12日(金)</p> <p>&lt;瑞穂食育の日&gt;</p> <p>あゆのハーブあげ</p> <p>ひじきのいために</p> <p>むぎごはん</p> <p>とんじる</p>
<p>15日(月)</p> <p>海の日は</p>	<p>16日(火)</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>こうやどらふのたまごじ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうがんじる</p>	<p>17日(水)</p> <p>すずきのころそうやき</p> <p>チリコンカン</p> <p>豆ふりかけ</p> <p>コッパン</p> <p>たいにとしのじのスープ</p>	<p>18日(木)</p> <p>いかのてりやき</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>むぎごはん</p> <p>カレーライス</p>	<p>19日(金)</p> <p>&lt;食育の日&gt;</p> <p>かきどり</p> <p>もれとコーンのおひし</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふのすましじる</p>

<今月使用する地元の食材・旬の食材>

瑞穂市産：米 鮎 じゃがいも 柿ジャム

岐阜県産：枝豆 十六さざげ 緑豆もやし

たまねぎ ねぎ 郡上みそ

旬の食材：すずき はも ビーマン

なす 冬瓜 トマト

かきりんです。

瑞穂市産食材  
(ハツシモ以外)の  
使用を予定している  
日についています。

手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外出後、料理や食事前、トイレから出たときは、必ずせっけんを使って、ていねいに手を洗い、よごれをしっかり洗い流しましょう。

## 給食だより 夏を元気にすごそう!

梅雨明け後は高温が予想されます。7月は暑くて食欲がなくなったりします。そんな時に、冷たくて口当たりの良いジュースやアイスクリームばかり食べる生活を送っていると、栄養が偏り体調がくずれ、体がだるくなります。これが夏バテです。夏バテにならないように1日3度、バランスのとれた食事を心がけて摂ることが大切となります。

また、暑さを乗り切るためには、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンCが多く含まれる食品を積極的に摂り、元気に過ごしましょう。

### 暑さを乗り切るために特に摂りたい栄養素

<p><b>たんぱく質</b></p> <p>体を作るもとになる栄養素です。たんぱく質の不足はスタミナをなくします。</p> <p>肉や魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品などに多く含まれています。</p>	<p><b>ビタミンB1</b></p> <p>糖質の代謝に欠かせない栄養素です。疲労回復に効果があります。</p> <p>胚芽米、豚肉、レバー、うなぎなどに多く含まれています。</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>体の抵抗力を高め、ストレスに効果のある栄養素です。</p> <p>旬をむかえる夏野菜やじゃがいも、果物に多く含まれるので、毎日食べましょう。</p>
---	---	---

\*~~~~のデザートは業者配達です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。

### 明日はんにチャレンジ!! みそ玉でみそ汁を作ろう

<材料> みそ玉10個分

- みそ(だしの入っていない) 180g
- だし(かつおぶし粉又はほし粉) 大さじ3
- 切干大根(材料のまま) 大さじ2
- 乾燥わかめ 大さじ2
- ごまや葱、湯葉やとろろ昆布もgood

<作り方>

- 切干大根は、はさみで刻む。
- みそとだしは混ぜる。
- 切干大根、乾燥わかめを混ぜる。
- ②を10等分して、丸める。
- 丸めたまそ玉をラップに包む。
- お椀やコップにみそ玉を入れ、お湯を150cc注ぎ、よくかき混ぜる。

<みそ玉の保存について>

ラップに包んだみそ玉は密閉容器に並べ、ふたをして保存する。冷凍で1か月、冷蔵で1週間が保存期間の目安です。

<みそ玉のみそについて>

2種類のみそを混ぜ合わせると、味に奥行きとまろやかさがでて、さらにおいしくなります。「赤みそ」と「白みそ」を混ぜたり、原料の違う「米みそ」と「豆みそ」を混ぜたり、いろいろ試してオリジナルみそ玉を作りましょう。

みそ玉でみそ汁を作ってみてね。

☆<お知らせ> 9月2日(月)の献立は、「五目うどん、瑞穂じゃがいもコロケ、小松菜のかつおあえ、冷凍みかん、牛乳」です。☆

Table with 8 columns (Day) and 4 rows (Meal Name, Ingredients, Energy/Weight, Energy/Weight). Days: 1日(月), 2日(火), 3日(水), 4日(木), 5日(金), 8日(月), 9日(火). Meals include 五目うどん, 麦ごはん, 黒パン, etc.

Table with 8 columns (Day) and 4 rows (Meal Name, Ingredients, Energy/Weight, Energy/Weight). Days: 10日(水), 11日(木), 12日(金), 16日(火), 17日(水), 18日(木), 19日(金). Meals include 米粉入りパン, にんじんの飯, 麦ごはん, etc.

\*毎日牛乳がつかます。

地産地消に取り組んでいます

\*学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

\*エネルギー量と塩分量を表示しています。