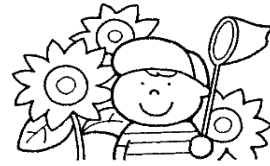


7月給食だより



2021年

雲南市加茂給食センター

雲南市統一献立 雲南☆まいもんの日

7月のみそ汁は、『夏のカラフルみそ汁』です。夏野菜はカラフルな野菜が多いですね！

そこで、今月は赤いトマト・緑色のオクラなどの野菜と、卵の黄色でカラフルなおみそ汁にしています。



また、デザートには三代のデラウエアをつけています。

今月も雲南市・加茂町のおいしい食材をたっぷり味わってくださいね。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
5	むぎごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め 三色おひたし けんちん汁	6	むぎごはん 牛乳 たらのレモンペッパー焼き 海草サラダ 鶏肉とじゃがいものカレー煮	7	七夕献立 ゆかりご飯(麦なし) 牛乳 星形ハンバーグのおろしソース いんげん入りゴマあえ 七夕すまし汁 七夕ゼリー	8	冷麺 牛乳 冷やし中華の具・タレ おさかなギョーザ (こ1個・小2個・中3個) 肉団子スープ	9	むぎごはん 牛乳 さばの豆板醤焼き ゆかり和え じゃがいものみそ汁
エネルギー (kcal) 幼 461 小 587 中 764		エネルギー (kcal) 幼 451 小 568 中 734		エネルギー (kcal) 幼 500 小 623 中 761		エネルギー (kcal) 幼 500 小 604 中 741		エネルギー (kcal) 幼 494 小 623 中 797	
12	むぎごはん 牛乳 太刀魚の蒲焼風 納豆あえ なめこ汁	13	コッペパン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン 鶏肉の玉ねぎソース ツナのサラダ カレーコーンスープ	14	むぎごはん 牛乳 あじの香味焼き 切干大根のごま酢あえ 豚汁	15	むぎごはん 牛乳 夏野菜カレー トマトオムレツ ひじきのマリネ 三代のデラウエア(小のみ)	16	雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 鶏肉のふるどレ焼き きゅうりの酢のもの 夏のカラフルみそ汁 三代のデラウエア(小のみ)
エネルギー (kcal) 幼 513 小 661 中 849		エネルギー (kcal) 幼 485 小 585 中 669		エネルギー (kcal) 幼 488 小 612 中 789		エネルギー (kcal) 幼 538 小 672 中 865		エネルギー (kcal) 幼 478 小 614 中 793	
19	むぎごはん 牛乳 ビビンバ 中華風スープ 冷凍みかん	<p>『雲南市学校給食向け野菜栽培者 (YKS) マーク』ができました！詳しくは食育だよりをご覧ください。給食と同じ野菜を家でもたくさん食べてくださいね！</p> <p>今月の地元野菜 かぼちゃ・たまねぎ・デラウエア じゃがいも・こまつな・きゅうり・オクラ ほうれん草・大根・ピーマン・にんにく にんじん・なす・にら・トマト</p>							
エネルギー (kcal) 幼 547 小 674 中 822									

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

暑さに負けない食事をしよう！

蒸し暑くて食欲がわかない・・・。

ついつい冷たいものばかり食べてしまう・・・。

そんな食生活を続けていると、元気がなくなり体調を崩してしまいます。

暑い夏も元気に過ごすためには、毎食の食事をきちんと食べることが大切です。

暑い時には、トマトやきゅうりなど水分たっぷりの夏野菜を食べて体の中から

冷やすこともおすすめです。また、カレー粉などの香辛料やレモンなどの柑橘

類の酸味を上手に使うと、食欲増進につながります。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

また、夏休みが始まり、家にいる時間が増えると、

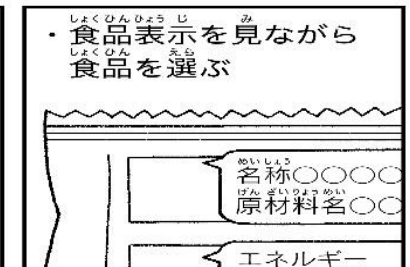
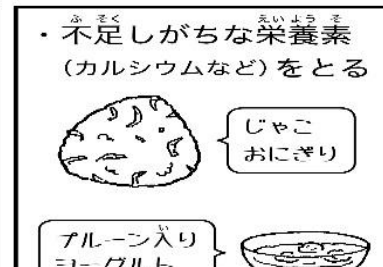
ついついおやつを食べることも多くなると思います。

おやつは、時間を決めて、果物やおにぎりなど自然の

ものを選ぶようにしましょう。給食がないので、牛乳も

1日1杯は飲めるとよいですね。

間食は.....



作ってみませんか！冷たいおやつ♡

☆ミルクくずもち☆

《材料》 【5人分】

牛乳 300g きなこ 大さじ2

かたくり粉 45g さとう 大さじ1

《作り方》 塩 ひとつまみ

① なべにかたくり粉・牛乳を入れてよくとかす。弱火にかけて、なべの底からよくかきまぜる。混ぜていて重たくなってきたら火を止める。焦げないように注意する。

② 水を入れたボールに①を入れ、水の中で一口大にちぎる。(とっても熱いのでやけどに注意！！)

③ 水気を切って皿にもり、砂糖を混ぜたきな粉をかける。

