

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

<p>11日(木)</p> <p>④かいそうサラダ ③とうふナゲット 幼 1こ 小・中 2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①チーズパン ⑤チリコンカン</p>	<p>「チリコンカン」とは、メキシコ料理が由来とされる、アメリカ南部テキサス州の郷土料理です。挽き肉と玉葱などの野菜を炒め、豆やトマト、スパイスと一緒に煮込んだりょうり料理です。今日のチリコンカンには大豆と赤いんげん豆が入っています。豆には成長期の皆さんに必要な、骨や歯をつくるものとなるカルシウムや、血液を作るものとなる鉄が多く含まれています。さらに、お腹の調子をととのびょうき予防にも役立つ食物繊維も多く含まれています。</p>	<p>18日(木)</p> <p>⑥ブラマンジェデザート</p> <p>④レンズまめのサラダ ③ハンバーグ ラトウイユソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①ミルクパン ⑤ジュリエヌ スープ</p>	<p>7月26日から8月11日までの17日間、フランスのパリでオリンピックが開催されます。今日は開催国フランスの献立にしました。「ハンバーグラトウイユソース」の「ラトウイユ」とは、フランスの南部、プロヴァンス地方の郷土料理で、野菜の煮込み料理です。フランス語の「トウイユ」には混ぜるという意味があります。かき混ぜながら野菜を煮込んだもので、今日は、それをソースにしてハンバーグにかけています。</p>
<p>12日(金)</p> <p>⑥れいとうみかん</p> <p>④ひやしちゅうかのぐ ⑤スープ</p> <p>③タンドリーチキン</p> <p>①ひやしちゅうかめん</p>	<p>「冷やし中華」という名前は、中華料理のような感じですが、実は、昭和の初めに生まれた日本料理の一つです。野菜・ハム・錦糸玉子などの色とりどりの具材を麺にのせて、冷たい汁をかけて食べる麺料理です。夏の麺料理として日本各地で食べられています。今日は、冷たい中華麺にハム・錦糸玉子・きゅうり・にんじん・もやし・とうみょう・とうもろこし・きくらげを混ぜた具をのせて、スープをかけて食べてください。</p>	<p>19日(金)</p> <p>⑥ふりかけ</p> <p>④わさびあえ ③シシャモフライ 幼・小 1こ 中 2こ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ⑤にくかぼちゃ</p>	<p>今日は「ししゃもフライ」です。ししゃもは、柳の葉っぱに形がにていることから、「柳の葉の魚」を意味するアイヌ語の「シュシュ・ハモ」から由来して、「シシャモ」と呼ばれるようになったといわれています。ししゃもは骨が柔らかいので、頭からしっぽまで、まるごと食べられる魚です。そのため、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさん取ることができます。良く噛んで食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・しらたきです。</p>
<p>16日(火)</p> <p>④ゴーヤチャンプルー ③いかのレモンソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤もずくスープ</p>	<p>今日は「ゴーヤチャンプルー」です。ゴーヤは「ツルレイシ」や「にがうり」とも呼ばれます。夏が旬の野菜ですが、沖縄県では一年中栽培されていて食べることができます。「ゴーヤチャンプルー」には豚肉や豆腐、卵など、タンパク質が豊富な食材が入っていて、筋力や免疫力を高めてくれます。ゴーヤの苦み成分が胃の働きを良くして食欲が増すので、夏バテ防止に最適です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>22日(月)</p> <p>④ちぐさあえ ③あつやきたまご</p> <p>②牛乳</p> <p>①わかめごはん ⑤かみなりじる</p>	<p>「かみなり汁」は、栃木県などの北関東の郷土料理です。加熱した鍋に油をひいて、くずした豆腐を炒めます。その時の音がビリビリ、バリバリと雷のようなので、「かみなり汁」という名前になりました。いろいろな野菜も一緒に炒めると、風味が増します。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>
<p>17日(水)</p> <p>④ごまあえ ③ピリからどんのぐ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤なめこのみそしる</p>	<p>暑さが厳しい季節を迎えました。暑くて食欲が落ちてくる時期なので、夏バテをしないように一日3回の食事を欠かさず食べましょう。また、体を休めることも大切です。夜更かしせずに早めに寝て、一日の体の疲れをとり明日への準備をしましょう。また、食中毒が心配な時期なので、予防が大切です。みなさんも、給食の前の手洗いや身支度などをしっかりと行いましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>23日(火)</p> <p>④すいか ③パンサンスー</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤マーボーなす</p>	<p>今日は旬の野菜を使った「マーボーなす」です。なすは「なす紺」といわれる美しい色をしている野菜です。なすの皮の紫色の成分アントシアニンには強い抗酸化作用があり、動脈硬化やがんの予防、さらに紫外線から肌を守る働きがあるといわれています。なすはほとんどが水分でできているため、体を冷やす作用があり、夏バテ防止に効果があります。明日から夏休みです。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。