



給食だより

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑さで冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、体がだるくなったり、夏バテしてしまいます。日頃から、早寝早起きを心がけ、しっかりと食事をとり、元気に過ごせるようにしましょう。

暑い夏を元気に過ごすポイント！

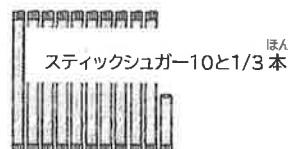
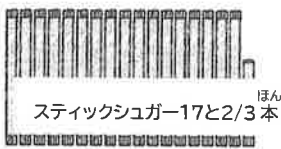
<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	---	--

水分補給は何をのむ？



果汁ジュース 糖質量約53g/500ml

スポーツ飲料 糖質量約31g/500ml



「のどが渇いたから」といって甘いジュースやスポーツ飲料ばかりを飲んでいると、余計にのどが渇いたり、疲れやすくなったりします。飲み過ぎに注意をし、水やお茶を飲むように心がけましょう。

JAいみず野より

いみず市産えだまめ とやま
射水市産枝豆の「富山ブラック」を
プレゼントしていただきます！

富山ブラック

品種：たんくろう 産地：射水市内

作付面積（田んぼに枝豆の種をまいた面積）

：39ヘクタール（25mプール36個分）



黒えだまめの品種「たんくろう」は、粒が大きく、コクがあり甘味が強いことが特長です。塩ゆですること、より甘さが引き立つため様々な料理にアレンジができます。また、たんぱく質やビタミンB群、ビタミンCが豊富で疲労回復や夏バテに効果があり、夏におすすめの食材です。



センターでは、7/20(木)の給食で、枝豆を塩ゆでして提供します。採れたてのおいしさを味わってくださいね！



日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない 中学校
			(魚・肉・卵・豆類)	(牛乳・小魚・海藻)	(穀類・いも類・砂糖)	(油脂類)	(緑黄色野菜)	(きのこの野菜・果物)	
3	月	・ごはん ・鶏肉の塩から揚げ ・ブロッコリーのアーモンドあえ ・ピーフンスープ ・牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉 ピーフン	ごま油 油 アーモンド	ブロッコリー 人参	にんにく キャバツ きゅうり 白菜 玉ねぎ	
4	火	・ごはん ・えびしゅうまい※ ・パンサンスー ・麻婆なす ・牛乳 ・フローズンヨーグルト◎	えびしゅうまい 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 フローズンヨーグルト	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	人参	きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ なす たけのこ ねぎ	
5	水	・ピタパン(乳入り) ・チリコンカン ・花野菜サラダ ・ワントンスープ ・牛乳	金時豆 豚肉	牛乳	ピタパン パン粉 砂糖 ワントン	油	ブロッコリー 人参	玉ねぎ にんにく 干し椎茸 カリフラワー ねぎ とうもろこし たけのこ きゅうり 白菜 もやし	
6	木	・わかめごはん ・お星様コロッケ ・小松菜ののりあえ ・七夕そうめん汁 ・牛乳 ・天の川ゼリー	かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ のり	ごはん コロッケ そうめん 天の川ゼリー	油	小松菜 人参	もやし なす 玉ねぎ	
7	金	・コッパパン ・ハンバーグ ・ごまドレサラダ ・春雨スープ ・いちごジャム ・牛乳	ハンバーグ 鶏肉 かまぼこ	牛乳	コッパパン 砂糖 でん粉 春雨 いちごジャム	油 ごまドレッシング	人参	キャバツ きゅうり とうもろこし 白菜 もやし 干し椎茸 ねぎ	
10	月	・ごはん ・鶏肉のレモン焼き ・変わり和え ・卵ともずくのスープ ★ ・牛乳 ・しそ昆布	鶏肉 卵	牛乳 もずく しそ昆布	ごはん でん粉	ごま	人参	たくあん漬け キャバツ ねぎ きゅうり 白菜 レモン	
11	火	・ごはん ・いわしの梅煮 ・青菜のコーン和え ・肉じゃが ・牛乳	いわしの梅煮 豚肉	牛乳	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃがいも		ほうれん草 人参	キャバツ とうもろこし 玉ねぎ 枝豆	
12	水	・ごはん ・豚肉と大豆の揚げがらめ ・ひじきサラダ ・ミートボールスープ ・牛乳 ・マスカットゼリー	豚肉 大豆 肉団子	牛乳 ひじき	ごはん でん粉 砂糖 春雨 マスカットゼリー	油	チンゲン菜 人参	生姜 もやし きゅうり 白菜 とうもろこし 干し椎茸 ねぎ	
13	木	・梅ごはん ・いかのかりん揚げ ・即席漬け ・キムチ汁 ・牛乳	いか 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	ごはん でん粉	油 ごま	人参 にら	キャバツ 生姜 さゆり 白菜 えのき 大根 白菜キムチ 梅	
14	金	・ミニコッパパン ・ウィンナー ・フルーツヨーグルト◎ ・焼きそば ・牛乳	ウィンナー 豚肉	牛乳 青のり ヨーグルト	ミニコッパパン 砂糖 中華麺	油	人参	キャバツ もも バナナ みかん もやし パイナップル	
17	月	海の日							
18	火	・ごはん ・厚揚げのごまだれかけ ・昆布和え ・豚汁 ・牛乳 ・ソーダシャーベット	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 昆布	ごはん 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく ソーダシャーベット	ごま	人参	白菜 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	
19	水	・コッパパン ・ポークチャップ ・パインサラダ ・かぼちゃのポターージュ◎ ・牛乳	豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	コッパパン 砂糖 小麦粉	油 バター	ピーマン かぼちゃ	生姜 にんにく 玉ねぎ キャバツ きゅうり パイナップル	
20	木	・麦ごはん ・フライドポテト ・射水市産枝豆 ・夏野菜カレー◎ ・牛乳	豚肉	牛乳 チーズ	麦ごはん じゃがいも	油	人参 トマト かぼちゃ	枝豆 生姜 にんにく なす 玉ねぎ	
21	金	・コッパパン ・きびなごのクリスピー揚げ ・カラフルソテー ・真っ赤なトマトのスープ ・牛乳 ・チョコクリーム	きびなごクリスピー ベーコン 鶏肉	牛乳	コッパパン 砂糖 マカロニ じゃがいも チョコクリーム	油	人参 トマト	枝豆 とうもろこし セロリ 玉ねぎ	
24	月	・ごはん ・チキンカツ ・茎わかめの金平 ・なめこ汁 ・牛乳	チキンカツ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ	ごはん こんにゃく	油 ごま油 ごま	人参	ごぼう 大根 なめこ ねぎ	

※ 食材料等の都合により変更することがあります。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※

えだまめ ごまつゆ 富富富(ふふふ)



今月の村水の食材

.....