





7月 給食だより

射水市学校給食センター

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じます。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。白頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。食欲の落ちやすい時期ですが、栄養バランスの良い食事を心がけ、本格的な暑さに備えましょう。

暑さに打ち勝つポイント

<p>▶ 適度な運動</p>  <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<p>▶ バランスのよい食事</p>  <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに含まれるビタミンB1は、夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>▶ しっかり睡眠</p>  <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは、冷やしすぎに注意しましょう。</p>	<p>▶ こまめな水分補給</p>  <p>基本は水やお茶にしましょう。汗をたくさんかいたら、スポーツドリンク等で塩分も補給しましょう。</p>

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

地産地消を進めよう!

地産地消とは、「地域で生産されたものを地域で消費する」取り組みです。生産者の顔が見えることで安心・安全なことや輸送時間が短くて新鮮なことや、環境によいことなどがあげられます。給食にも地域の生産者の方々が丹精込めて作った様々な地場産物をたくさん取り入れています。

給食センターで使用している主な地場農産物

品目	供給時期
米(富富富)、小松菜	332222 通年
水菜、いみずサクラマス	
玉ねぎ、キャバツ	5月~6月
ニラ	5月~10月

新登場!

7月17日

射水市産豆苗を味わう献立



豆苗とは、えんどう豆を発芽させたもので、えんどう豆の若い葉と茎を食べる野菜です。



葉の部分は柔らかく、茎の部分はシャキシャキとした食感で、炒め物や和え物、スープなど、様々な料理に合わせることができます。給食では卵スープに入れて提供します。

射水市寺塚原で育てられた新鮮な豆苗の味や食感を楽しみましょう。





7月 学校給食献立表

(中学校用)

日 曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)	主にエネルギーになるもの (砂糖・いも類・砂糖) (油脂類)	主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)	給食のない 中学校	
1 月	・ごはん ・厚揚げの肉みそかけ ・きゅうりとひじきの中華サラダ ・なめこ汁 ・冷凍みかん ・牛乳	厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 人参 生姜 どうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ なめこ みかん	
2 火	・ゆかりごはん ・カレイのから揚げ ・昆布あえ ・豚汁 ・牛乳	カレイ 豚肉 みそ	牛乳 昆布	ゆかりごはん でん粉 さつまいも 砂糖 こんにやく	油 人参 生姜 白菜 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	
3 水	・コッペパン ・チキンナゲット ・ペペロンチーノ ・コンソメスープ ・牛乳	チキンナゲット ベーコン 鶏肉	牛乳	コッペパン スパゲティ じゃがいも	オリーブオイル 人参 キャベツ にんにく しめじ 玉ねぎ 白菜	
4 木	・ごはん ・焼き肉 ・三色ナムル ・豆腐とわかめのみそ汁 ・牛乳	豚肉 牛肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖	ごま油 人参 ピーマン ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし えのき
5 金	・コッペパン ・星のコロッケ ・パインサラダ ・夏野菜のカレースープ ・牛乳	豚肉	牛乳	コッペパン コロッケ 砂糖 ソーダゼリー	油 人参 トマト かぼちゃ	キャベツ きゅうり パインアップル 枝豆 玉ねぎ ズッキーニ
8 月	・ごはん ・きびなごのクリスピー揚げ ・青菜のコーンあえ ・肉じゃが ・牛乳	きびなご 豚肉	牛乳	ごはん こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 小松菜 さやいんげん 人参	キャベツ どうもろこし 玉ねぎ
9 火	・ルーローハン(ごはん) ・ルーローハンの具★(うずら卵) ・ゆで野菜 ・ビーフンスープ ・マンゴーゼリー ・牛乳	豚肉 うずらたまご 鶏肉	牛乳	ごはん 砂糖 マンゴーゼリー ピーマン	ごま油 人参 チンゲン菜	生姜 もやし にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ
10 水	・コッペパン ・鶏肉のレモン焼き ・枝豆サラダ ・フルーツポンチ ・牛乳	鶏肉	牛乳	コッペパン カクテルゼリー サイダー	和風ドレッシング 人参	レモン 枝豆 大根 みかん どうもろこし パナ もちも パインアップル
11 木	・ごはん ・いかのかりん揚げ ・即席漬け ・ピリ辛スープ ・牛乳	いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ごはん でん粉	油 人参 にら チンゲン菜	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく 白菜キムチ えのき
12 金	・コッペパン ・ハンバーグのラタトゥイユソースかけ ・チーズポテト◎ ・豆乳コーンポタージュ ・牛乳	ハンバーグ ベーコン 豚肉 豆乳	牛乳 チーズ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも プラマンジェデザート	トマト 人参 パセリ	にんにく ズッキーニ なす 玉ねぎ どうもろこし
15 月	海の日					
16 火	・ごはん ・揚げシウマイ ・パンサンスー ・麻婆なす ・牛乳	肉シウマイ 豚肉 赤みそ 厚揚げ みそ	牛乳	ごはん 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま油 人参 どうもろこし なす きゅうり 干し椎茸 生姜 たけのこ ねぎ にんにく 玉ねぎ	
17 水	・ごはん ・鶏のから揚げ ・かわりあえ ・卵と豆苗のスープ★ ・牛乳	鶏肉 卵	牛乳	ごはん でん粉 砂糖 マスカットゼリー	油 人参 豆苗	生姜 にんにく たくあん 玉ねぎ キャベツ えのき きゅうり
18 木	・ごはん ・さばの塩焼き ・金平ごぼう ・そうめん汁 ・牛乳	さば 豚肉 油揚げ	牛乳	ごはん こんにやく そうめん 砂糖	油 ごま油 ごま 人参 オクラ さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸
19 金	・ミニコッペパン ・オムレツ★ ・野菜のごまあえ ・焼きそば ・牛乳	オムレツ 豚肉	牛乳 青のり	ミニコッペパン 砂糖 中華種	ごま油 人参 ピーマン	白菜 きゅうり キャベツ もやし
22 月	・ピタパン(乳入り) ・チリコンカン ・グリーンサラダ ・ワタンスープ ・シューアイス★◎ ・牛乳	金時豆 豚肉 鶏肉	牛乳 シューアイス	ピタパン ワンタン パン粉 砂糖	油 人参 ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり にんにく もやし キャベツ 白菜 ねぎ 干し椎茸
23 火	・麦ごはん ・目玉焼き★◎ ・射水市産枝豆(富山ブラック) ・夏野菜カレー ・牛乳	目玉焼き 豚肉	牛乳	麦ご飯 じゃがいも カレールウ	油 人参 トマト かぼちゃ	枝豆 玉ねぎ 生姜 にんにく なす
24 水	・コッペパン ・照り焼きチキン ・ジャーマンポテト ・パンキンスープ◎ ・牛乳	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	コッペパン 砂糖 小麦粉 でん粉 じゃがいも	油 バター かぼちゃ パセリ	生姜 玉ねぎ にんにく

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※

※ 食材料等の都合により変更することがあります。

今月の射水の食材



7月23日(火)

JAIみず野さんから
射水市産の鞘付きの枝豆を頂きます!!

《枝豆の紹介》

黒大豆の枝豆「富山ブラック」について

品種: たんくろう
特徴: 粒が大きく、コクがあり甘みが強い。
塩茹ですることにより甘さが引き立つため
様々な料理にアレンジできる。

