

月	火	水	木	金															
<p>令和4年度 海津市の食育テーマ</p> <p>もっと野菜を 食べよう</p>	<p>今月の旬の食べもの</p> <p>○モロヘイヤ ○とうもろこし ○きゅうり ○トマト ○かぼちゃ</p> <p>○なす ○枝豆 ○オクラ ○冬瓜</p>	<p>今月の地場産物</p> <p>○海津市産 ・モロヘイヤ ・なす ・甘長ピーマン・米麺 ・しいたけ ・米 ・油揚げ ○にしみの産 ・小松菜 ・チンゲン菜 ・グリーンねぎ</p>		<p>1 海津食材の日</p> <p>米麺と野菜の サラダ 麦ごはん</p> <p>とり肉のトマト おろしあえ モロヘイヤのみそしる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 619 kcal 中 789 kcal</p>	<p>4</p> <p>とろすき丼の具 かぼちゃの天ぷら(1・2) 麦ごはん なめこのけんちんじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 615 kcal 中 793 kcal</p>	<p>5</p> <p>春雨の中華あえ ユーリンチー 麦ごはん ごまキムチじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 840 kcal</p>	<p>6</p> <p>青菜のナッツあえ 白身魚の カレーパン粉焼き 米粉ロールパン ベーコンと野菜の クリームスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 575 kcal 中 712 kcal</p>	<p>7 七夕献立</p> <p>七夕デザート 星形ハンバーグの おろしだれ はくはん 七夕そうめんじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 640 kcal 中 739 kcal</p>	<p>8</p> <p>ごぼうサラダ ツナオムレツ ソフトめん なす入り ミートソース</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 670 kcal 中 846 kcal</p>	<p>11</p> <p>五目きんぴら サケの みそマヨネーズ焼き はくはん 糸かまぼこの すましじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 613 kcal 中 692 kcal</p>	<p>12</p> <p>梅おかかあえ ちくわのいそべあげ(2・3) 麦ごはん おくらと冬瓜の みそしる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 565 kcal 中 739 kcal</p>	<p>13</p> <p>ジャーマンポテト てり焼きチキン 黒コッパン ミネストローネ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 627 kcal 中 788 kcal</p>	<p>14 ご当地メニュー (静岡県産の料理)</p> <p>静岡お茶プリン 小松菜とサクラエビの にびたし 黒はんぺんフライ さくらごはん のっぺいじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 813 kcal</p>	<p>15 青じそトッピング</p> <p>海藻サラダ 豆腐シューマイ(2・2) 麦ごはん(委託) 夏野菜カレー</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 654 kcal 中 812 kcal</p>	<p>海の日</p>	<p>19 食育の日</p> <p>きゅうりと じゃがいものサラダ 麦ごはん モロヘイヤと卵の 和風スープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 593 kcal 中 757 kcal</p>	<p>20 冷凍南濃みかん</p> <p>キャベツのソテー フィッシュフライ タルタルソース バーガーパン コーンクリームスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 703 kcal 中 855 kcal</p>	<p>業者配送</p> <p>◇ 7日(木)七夕デザート ◇ 14日(木) 静岡お茶プリン ◇ 20日(水)冷凍南濃みかん</p>	
<p>4</p> <p>とろすき丼の具 かぼちゃの天ぷら(1・2) 麦ごはん なめこのけんちんじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 615 kcal 中 793 kcal</p>	<p>5</p> <p>春雨の中華あえ ユーリンチー 麦ごはん ごまキムチじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 840 kcal</p>	<p>6</p> <p>青菜のナッツあえ 白身魚の カレーパン粉焼き 米粉ロールパン ベーコンと野菜の クリームスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 575 kcal 中 712 kcal</p>	<p>7 七夕献立</p> <p>七夕デザート 星形ハンバーグの おろしだれ はくはん 七夕そうめんじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 640 kcal 中 739 kcal</p>	<p>8</p> <p>ごぼうサラダ ツナオムレツ ソフトめん なす入り ミートソース</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 670 kcal 中 846 kcal</p>	<p>11</p> <p>五目きんぴら サケの みそマヨネーズ焼き はくはん 糸かまぼこの すましじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 613 kcal 中 692 kcal</p>	<p>12</p> <p>梅おかかあえ ちくわのいそべあげ(2・3) 麦ごはん おくらと冬瓜の みそしる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 565 kcal 中 739 kcal</p>	<p>13</p> <p>ジャーマンポテト てり焼きチキン 黒コッパン ミネストローネ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 627 kcal 中 788 kcal</p>	<p>14 ご当地メニュー (静岡県産の料理)</p> <p>静岡お茶プリン 小松菜とサクラエビの にびたし 黒はんぺんフライ さくらごはん のっぺいじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 813 kcal</p>	<p>15 青じそトッピング</p> <p>海藻サラダ 豆腐シューマイ(2・2) 麦ごはん(委託) 夏野菜カレー</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 654 kcal 中 812 kcal</p>	<p>海の日</p>	<p>19 食育の日</p> <p>きゅうりと じゃがいものサラダ 麦ごはん モロヘイヤと卵の 和風スープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 593 kcal 中 757 kcal</p>	<p>20 冷凍南濃みかん</p> <p>キャベツのソテー フィッシュフライ タルタルソース バーガーパン コーンクリームスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 703 kcal 中 855 kcal</p>	<p>業者配送</p> <p>◇ 7日(木)七夕デザート ◇ 14日(木) 静岡お茶プリン ◇ 20日(水)冷凍南濃みかん</p>						
<p>11</p> <p>五目きんぴら サケの みそマヨネーズ焼き はくはん 糸かまぼこの すましじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 613 kcal 中 692 kcal</p>	<p>12</p> <p>梅おかかあえ ちくわのいそべあげ(2・3) 麦ごはん おくらと冬瓜の みそしる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 565 kcal 中 739 kcal</p>	<p>13</p> <p>ジャーマンポテト てり焼きチキン 黒コッパン ミネストローネ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 627 kcal 中 788 kcal</p>	<p>14 ご当地メニュー (静岡県産の料理)</p> <p>静岡お茶プリン 小松菜とサクラエビの にびたし 黒はんぺんフライ さくらごはん のっぺいじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 655 kcal 中 813 kcal</p>	<p>15 青じそトッピング</p> <p>海藻サラダ 豆腐シューマイ(2・2) 麦ごはん(委託) 夏野菜カレー</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 654 kcal 中 812 kcal</p>	<p>海の日</p>	<p>19 食育の日</p> <p>きゅうりと じゃがいものサラダ 麦ごはん モロヘイヤと卵の 和風スープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 593 kcal 中 757 kcal</p>	<p>20 冷凍南濃みかん</p> <p>キャベツのソテー フィッシュフライ タルタルソース バーガーパン コーンクリームスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 703 kcal 中 855 kcal</p>	<p>業者配送</p> <p>◇ 7日(木)七夕デザート ◇ 14日(木) 静岡お茶プリン ◇ 20日(水)冷凍南濃みかん</p>											
<p>海の日</p>	<p>19 食育の日</p> <p>きゅうりと じゃがいものサラダ 麦ごはん モロヘイヤと卵の 和風スープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 593 kcal 中 757 kcal</p>	<p>20 冷凍南濃みかん</p> <p>キャベツのソテー フィッシュフライ タルタルソース バーガーパン コーンクリームスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 703 kcal 中 855 kcal</p>	<p>業者配送</p> <p>◇ 7日(木)七夕デザート ◇ 14日(木) 静岡お茶プリン ◇ 20日(水)冷凍南濃みかん</p>																

作ってみませんか
かいつちの給食レシピ
～モロヘイヤと卵の和風スープ
19日の給食より～

< 作り方 >
①モロヘイヤは、かたい茎をのぞき、2cm程度に切る。たまねぎはうすくスライスする。えのきたけ、みつばは3cmに切る。干しいたけはもどし、うすくスライスする。
②だし汁に、干しいたけ、えのきたけを入れて沸騰させ、たまねぎを加えて煮る。
③火が通ったら、角切りにした豆腐とモロヘイヤを入れる。
④水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を流し入れたら、みつばを散らして火を止める。

< 材料 > (4人分)
・モロヘイヤ 80g
・豆腐 1/4丁
・えのきたけ 30g
・たまねぎ 1/4個
・干しいたけ 1枚
・卵 1こ
・片栗粉 少々
・みつば 4～5本
・薄口しょうゆ 大さじ1
・塩 少々
・だし汁 600ml

7月のお話 **夏の食生活**

毎日を元気にすごすために

夏休み中、朝ご飯を食べなかつたり、冷たいものばかり食べたりしていると、夏バテを起こし、体調をくずしやすくなります。休み中も元気にすごせるよう、毎日の食生活に気をくばりましょう。

1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。

栄養のバランスを考えよう!

コンビニで購入する場合(例)

主食(おにぎり) 主菜(ゆで卵) 副菜(サラダ)

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) + 主菜 (主に体をつくるもとになる食品) + 副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) + 果物・乳製品

ご飯・パン・めん類

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず

牛乳 ヨーグルト

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

買い物に行く

食器のじゅんぴ・後かたづけ

野菜を洗う・かわをむく

ご飯をたく

料理をもちつける

熱中症を予防しよう!

熱中症を予防するには、睡眠を十分にとること、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどでミネラル分も一緒に補給しましょう。

体調を整える

暑さをさける

日差しをさける

水分・塩分補給

※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)