

7 / 1

(金)



きょう がつついたち きん 今日、7月1日(金)は『びわ湖の日』です。しょうわ
ねん がつついたち こ ひ せいてい ことし 今年で
しゅうねん むか し が けん 30周年を迎え、滋賀県では、「びわ湖をきれいにす
る」、「豊かなびわ湖を取り戻す」などいろいろな取り組
み が 実施されています。き の もとが っこう きゅうしょく 給食センターも
「『びわ湖の日』にびわ湖の恵みをいただこう」事業に
さんか きょう きゅうしょく 参加し、今日の給食にびわ湖でとれた「こあゆ」をと
り入れることにしました。

びわ湖の恵みを食べることは、びわ湖の豊かなさや大切
さを知ることにつながり、ひいてはびわ湖を守ることに
つながります。また、「こあゆ」には、せいちょうき ひつよう
たんぱく質やカルシウム、ビタミンが多く含まれていま
す。きょう 今日、びわ湖の恵みに感謝して、味わっていただ
いて下さいね。



7月給食だより

平成23年度

長浜市立木之本学校給食センター

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなって頭がぼ～っとするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

～夏の食生活チェック～

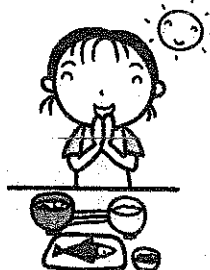
1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけよう。

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。



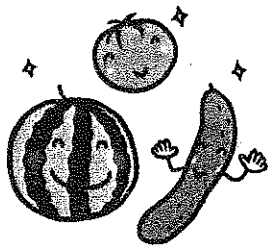
2 朝ごはんをしっかり食べよう。

1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。またご飯やみそ汁は夏の水分補給にも役立ちます。



3 夏野菜をたくさん食べよう。

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。



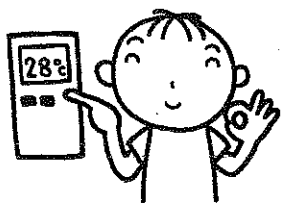
4 牛乳も忘れずに飲もう。

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。吸収率のよい成長期のカルシウム源として、また夏のスタミナ補給にも1日コップ2杯くらいを目安に飲みましょう。



5 冷房に気をつけよう。

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。



6 夜更かしをしない。

楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜更かしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



三色献立表

平成23年度 7月

長浜市立木之本学校給食センター

月日	曜日	献立	体内での働き			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			赤 血・骨になるもの	黄 力・動になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1	金	五目うどん(近江うどん・五目うどん) ごあゆのからあげ ピーンズサラダ 牛乳	鶏肉 焼きかまぼこ 大豆 ツナ	近江うどん 小麦粉 かつくり粉 なたね油 三温糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 オクラ ねぎ 小松菜 キャベツ	831 29.0 21.0
4	月	ごはん 豚肉のスタミナ焼き ポテトサラダ とうがん汁 牛乳	かまぼこ 豆腐	米 三温糖 ごま ポテトベース マヨネーズ ドレッシング かつくり粉	立しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ きゅうり とうもろこし みかん とうがん 干し椎茸	676 23.0 25.0
5	火	ごはん ホキの笑ふら ゴーヤチャンプルー 真だくさんみそ汁 (学)すいか 牛乳	ホキ 豆腐 ベーコン 豚肉 みそ 牛乳	米 小麦粉 なたね油 しいも	にがり チンゲン菜 にんじん もやし 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう こんにゃく ねぎ すいか	652 26.6 18.5
6	水	ごはん (学)冷蔵 1食花かつお・1食しょうゆ 豚肉サラダ 肉じゃが 牛乳	豆腐 花かつお ハム 豚肉 牛乳	米 香南 ごま油 三温糖 じゃがいも なたね油	にんじん きゅうり 玉ねぎ こんにゃく いんげん ごぼう	689 26.5 20.2
7	木	梅ちりごはん 豆乳コロッケ チーズ入りサラダ そろめん汁 たなばたゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ チーズ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 豆乳コロッケ なたね油 マヨネーズ ドレッシング そろめん たなばたゼリー	梅干し 大根 玉ねぎ 干し椎茸 とうもろこし オクラ にんじん 干し椎茸 ねぎ	703 22.6 24.5
8	金	セルフホットドッグ(コッパンカット・ポークフランク) ポイルキャベツ・1食ケチャップ コンポータージュ (学)乳輪菌飲料	フランクフルト 鶏肉 牛乳 生クリーム 乳酸菌飲料	コッパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン	キャベツ 玉ねぎ にんじん 本しめじ マッシュルーム パセリ クリームコーン	628 24.8 18.8
11	月	ごはん 1食さけふりかけ ちくわの磯辺揚げ きんぴらごぼう 月夜汁 牛乳	さけふりかけ ちくわ 豚 背のり粉 豚肉 豆腐 油あげ みそ 牛乳	米 小麦粉 なたね油 ごま しいも	ごぼう こんにゃく 干し椎茸 にんじん いんげん 小松菜 大根 ねぎ	691 26.0 19.9
12	火	夏野菜のカレーライス(ごはん・夏野菜カレー) 1食福神漬 フルーツカクテル	豚肉 牛乳	米 じゃがいも カレールー なたね油 カクテルゼリー	玉ねぎ にんじん にんにく かぼちゃ 青ピーマン なすび トマト 福神漬 みかん パイン 黄桃	730 18.5 20.3
13	水	冷やし中華(冷めん・具・1食中華スープ) 焼きおにぎり うずら肉団子串フライ 牛乳	焼き豚 豚 うずら肉団子串フライ 牛乳	中華めん 焼きおにぎり なたね油	きゅうり キャベツ にんじん もやし	770 29.2 18.8
14	木	ひつまぶし いんげんのピーナツあえ じゃがいもわかめのみそ汁 1食蒲焼ピーナツ 牛乳	うなぎのかばやき 豆腐 鶏肉 油あげ わかめ みそ 大豆 牛乳	米 ごま ピーナツ 三温糖 じゃがいも 煎きとう	いんげん もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	644 29.3 19.1
15	金	コッパン 1食りんごジャム さけのムニエル ブロッコリーのサラダ にらたまスープ 牛乳	さけ ツナ 豚 牛乳	コッパン りんごジャム 小麦粉 マーガリン なたね油 かつくり粉 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり とうもろこし にら 白菜 玉ねぎ にんじん 干し椎茸	624 30.1 22.5
19	火	菜めし とりのからあげ ゆでとうもろこし 豆腐とえのきのみそ汁 牛乳 【メロンゼリー かぶどうゼリー】	鶏肉 豚 豆腐 油あげ みそ 牛乳	米 小麦粉 かつくり粉 なたね油 【メロンゼリー かぶどうゼリー】	大根菜 とうもろこし えのきたけ 玉ねぎ にんじん ごぼう	717 28.5 21.7

※8日は乳酸菌飲料、その他は牛乳が付きます。 ※19日はセレクトメニューです。【メロンゼリー】か【かぶどうゼリー】を選ぶことができます。
※材料の都合により、献立の一部を変更することがあります。【東日本大震災により、入荷困難な食材があります。急な献立変更に、ご理解いただきますようお願い申し上げます。】

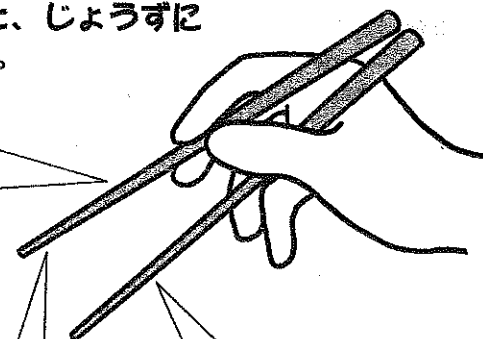
はしをただしくもとう

はしをただしくもつと、じょうずに
たべることができます。

①うえのはしは えんぴつを
もつようにもつ。

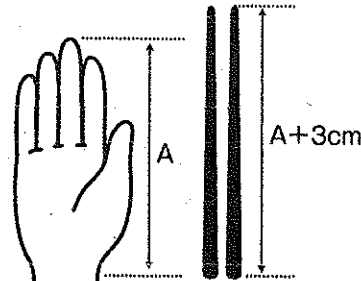


③つかうときは、うえのはし
だけをうごかし、したの
はしはうごかさない。



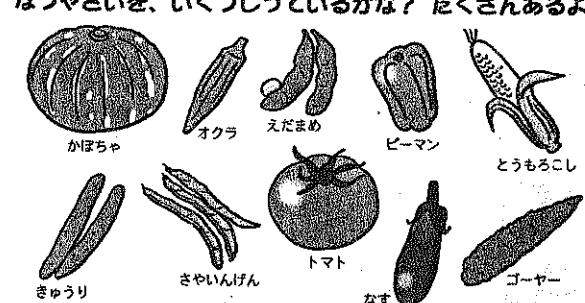
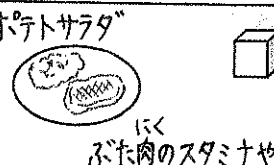
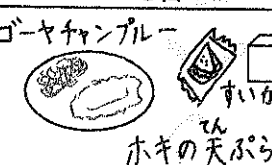
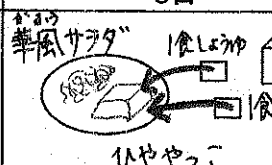


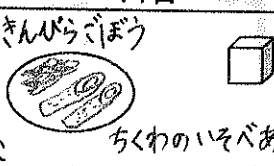
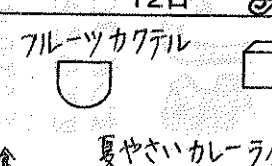

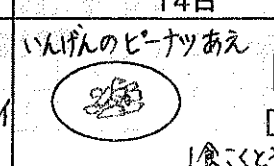
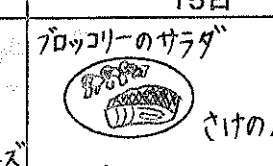
②したのはしは おやゆびの
つけねとくすりゆびのさきの
よこがわにのせる。

【はしの長さ】

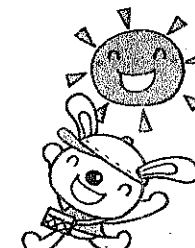


手のひらの長さプラス3cmくらい

自分の手にあつた長さの
おはしを選ぶと使いやす
くなります。

月	火	水	木	金
<p>「なつやさい」を食べよう♪</p> <p>なつやさいを、いくつ知っているかな? たくさんあるよ</p>  <p>いま とってもおいしいじきだよ! あじわって 食べてね!</p>				
<p>夏に旬をむかえる「トマト」「きゅうり」「なす」「すいか」「メロン」などの野菜や果物には、水分がたっぷりふくまれています。だから汗を多くかく暑い夏の水分補給に、とても役立ちます。また汗をかくことで不足しがちなミネラルや、体の調子をとのえるビタミンもいっぱいです。</p> <p>※8日は乳酸菌飲料、その他は牛乳が付きまます。</p> <p>※食事の前は必ず手を洗いましう。</p>				
4日	5日	6日	7日	8日
<p>ポテトサラダ</p>  <p>ぶた肉のスタミナやき</p> <p>ごはん</p> <p>とうがん汁</p>	<p>ゴーヤチャンプルー</p>  <p>ホキの天ぷら</p> <p>ごはん</p> <p>ぐんぐんみそ汁</p>	<p>華風サラダ</p>  <p>ひややっこ</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>チーズ入りサラダ</p>  <p>星型コロッケ</p> <p>うめちりごはん</p> <p>そうめん汁</p>	<p>ビーンズサラダ</p>  <p>こあゆのからあげ</p> <p>ごもくうどん</p> <p>近江うどん (ごもくうどん汁)</p> <p>〈滋賀の日メニュー(びわ湖の日)〉</p> <p>7月1日は、「びわ湖の日」。びわ湖の「こあゆ」を味わいましょう!!</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>きんぴらごぼう</p>  <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>月菜汁</p> <p>〈かみかみメニュー〉</p> <p>今日のはかみかみメニュー。一口30回を目標によくかんで食べよう。</p>	<p>フルーツカクテル</p>  <p>夏やさいカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>夏やさいカレー</p> <p>〈長浜の日メニュー〉</p> <p>今日は、木之本産のじゃがいもと玉ねぎを使った夏野菜カレーです!!</p>	<p>やきおにぎり</p>  <p>肉だんごしりし</p> <p>冷やし中華</p> <p>ごはん</p> <p>冷やし中華</p> <p>〈土用の丑の日メニュー〉</p> <p>7月21日は「土用の丑の日」。「うなぎ」は、夏バテ予防に役立ちます。</p>	<p>いんげんのピーナツあえ</p>  <p>食ことうビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもとわかめのみそ汁</p> <p>〈土用の丑の日メニュー〉</p> <p>7月21日は「土用の丑の日」。「うなぎ」は、夏バテ予防に役立ちます。</p>	<p>ブロッコリーのサラダ</p>  <p>さけのムニエル</p> <p>ごはん</p> <p>にらたまスープ</p> <p>〈土用の丑の日メニュー〉</p> <p>7月21日は「土用の丑の日」。「うなぎ」は、夏バテ予防に役立ちます。</p>
18日	19日	<p>「7月1日はびわ湖の日」</p> <p>みんなでびわ湖の恵みをいただこう!!</p> <p>昭和56年7月1日に『びわ湖の日』が定めら、今年で30周年を迎えます。これを機に、「みんなでびわ湖をきれいにすること」に加え、「豊かなびわ湖を取り戻すこと」そして「びわ湖にもっと関わること」が、びわ湖の日の取組として広く展開されるよう、さまざまな事業が推進されています。</p> <p>木之本学校給食センターでは、「びわ湖の日」にびわ湖の恵みをいただこう! 推進事業に参加し、7月1日の給食にびわ湖産のこあゆを使用します。(こあゆは県から提供していただきます)</p> <p>びわ湖のさかなを食べることが、びわ湖を守るにつながってホント?</p> <p>びわ湖には、アユやニゴロブナ、ピワマスなど、びわ湖特有の魚が多く、これらの恵みを活かした独自の漁業や食文化が育まれてきました。</p> <p>このびわ湖の恵みを食することは、びわ湖の豊かさや大切さを知ることにつながり、ひいてはびわ湖を守ることにつながります。</p> <p>また、身近な魚を食べることは、遠くから魚を運んでくるよりもエネルギー(石油など)を使う量が少なくなり、地球温暖化の防止にも役立ちます。</p>		


海の日



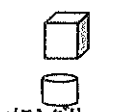
海の日は、7月18日です。

海の日

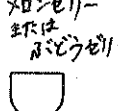
ゆでとうもろこし



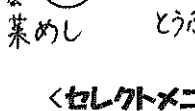
とりのからあげ



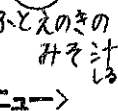
メロンゼリー



菜めし



とうもろこしのみそ汁



〈セレクトメニュー〉

1学期最後の給食は、デザートを選べることができます。

こあゆ

びわ湖は400万年前に誕生した長い歴史のある湖です。

「こあゆ」は、びわ湖にいるあゆのうち、その一生をびわ湖で過ごし、成長しても10cmぐらいにしかなりません。しかし、体は小さくてもたんぱく質やカルシウム、ビタミンが多く含まれ、古くから滋賀県民の貴重な栄養源として大切に食べられてきました。

「こあゆ」は骨と皮がやわらかいので、塩焼き、天ぷらやフライ、南蛮漬けやマリネ、佃煮(あめ煮)などに調理して、頭から尾まで丸ごとおいしく食べることができます。

「7月1日はびわ湖の日」

みんなでびわ湖の恵みをいただこう!!

昭和56年7月1日に『びわ湖の日』が定めら、今年で30周年を迎えます。これを機に、「みんなでびわ湖をきれいにすること」に加え、「豊かなびわ湖を取り戻すこと」そして「びわ湖にもっと関わること」が、びわ湖の日の取組として広く展開されるよう、さまざまな事業が推進されています。

木之本学校給食センターでは、「びわ湖の日」にびわ湖の恵みをいただこう! 推進事業に参加し、7月1日の給食にびわ湖産のこあゆを使用します。(こあゆは県から提供していただきます)

びわ湖のさかなを食べることが、びわ湖を守るにつながってホント?

びわ湖には、アユやニゴロブナ、ピワマスなど、びわ湖特有の魚が多く、これらの恵みを活かした独自の漁業や食文化が育まれてきました。

このびわ湖の恵みを食することは、びわ湖の豊かさや大切さを知ることにつながり、ひいてはびわ湖を守ることにつながります。

また、身近な魚を食べることは、遠くから魚を運んでくるよりもエネルギー(石油など)を使う量が少なくなり、地球温暖化の防止にも役立ちます。