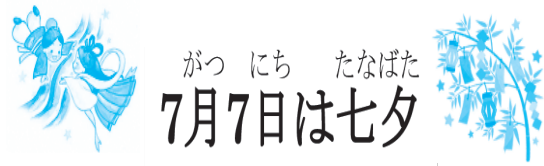


# 給食だより

八雲町学校給食センター



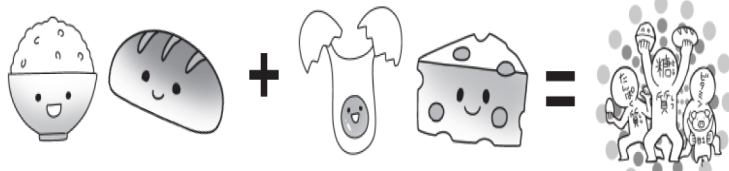
7月7日は七夕

## 1日の始まりは朝ごはんから

朝ごはんを食べる人と食べない人では、学力と運動能力に差が出ます。どちらの成績が優秀かは言わずもがな。もちろん、朝ごはんをしっかり食べる人のほうが良い結果を残すことができます。

「準備が大変！」と思うこともあるかもしれませんが、特に摂取してほしいものは、ごはんやパンの糖質と、お肉やお魚、卵、大豆製品のタンパク質です。

脳のエネルギー源は、ごはんやパンに多い「ブドウ糖」のみ。これを効率よくエネルギーに変えるためには、お肉などに多く含まれている「ビタミンB<sub>1</sub>」を一緒にとることが大切だからです。

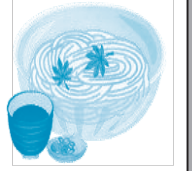


七夕は、願い事を書いた短冊を笹竹に結び、叶うように願います。昔から、技芸(美術や演芸、裁縫など)の上達を願う日として伝えられてきたそうです。

みなさん、願い事は決まったかな？

### 【七夕の行事食】

そうめん…裁縫で使う糸に似ていることから、縁起物として食べる風習になっていきました。



## フィリピンの郷土料理

### 《チキンアボド》

“漬け込む”という意味を持つ料理名で、肉は酢をベースにした調味液に漬けてから調理します。酢の効果で肉が柔らかくなり、ニンニクや醤油の風味がよく染みこんで美味しく食べられるようになります。



## 7月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名		黄	赤	緑
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
3 (月)	ごはん	牛乳	さつまいも	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・ながねぎ
4 (火)	こくとうパン	〃	パン	ぎゅうにゅう・とうにゅう	こまつな・しめじたけ・たまねぎ
5 (水)	ごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・ふたにく	にんじん・たまねぎ・パセリ
6 (木)	げんりょうごはん	〃	ごはん・うどん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ	にんじん・たまねぎ・しめじたけ
7 (金)	ごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・はくさい・たまねぎ
10 (月)	ごはん	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ・アジ	えのきたけ・ながねぎ・だいこん
11 (火)	きりこみパン	〃	パン	ぎゅうにゅう・いとがま	たまねぎ・コーン・はくさい
12 (水)	ごはん	〃	ごはん・じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ	ながねぎ・たまねぎ・にら
13 (木)	げんりょうごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・ふたにく・あおのり	もやし・にんじん・ながねぎ
14 (金)	ごはん	〃	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ	はくさい・ながねぎ・にんじん
18 (火)	コッペパン	牛乳	パン	ぎゅうにゅう・ふんにゅう	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ
19 (水)	ごはん	〃	ごはん・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ	ほうれんそう・ごぼう・にんじん
20 (木)	げんりょうごはん	〃	ごはん・うどん	ぎゅうにゅう・ふたにく	にら・きくらげ・はくさい
21 (金)	ごはん	〃	ごはん	ぎゅうにゅう・とりにく	にんにく・にんじん・たまねぎ

### こんだてせつめい

- 10日 アジメンチにソースをかけてね。
- 11日 パンにウインナーをはさんでたべてね。
- 18日 フライドチキンはおおきいのでよくかんでたべよう！

### 7月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	689	24.6
中学校	804	27.9

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。