

7月の献立

*幼稚園は、牛乳はつきません。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん 牛乳 白身魚のチーズフライ みかんサラダ 青菜とうすら卵の スープ	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 五色サラダ ポークウィンナー 【郷土料理(広島県)】	ごはん 牛乳 鶏肉のごま照り焼き きゅうりとかにかま の酢の物 かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 なす入り マーボー豆腐 ばんさんすう	梅じゃこごはん 牛乳 あじの野菜あんかけ おくら入りそうめん汁 七夕ゼリー
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん 牛乳 小いわし天ぷら ひじきの炒め煮 豚汁	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き こんぶ和え とうふ汁	ごはん 牛乳 揚げシューマイ もやしのナムル 青梗菜のスープ	ごはん 牛乳 チキンビーンズ ごまドレサラダ カットコーン	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら うどん汁
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
【海の日】 	ごはん 牛乳 いかリングの から揚げ マカロニサラダ 冬瓜スープ	ごはん ふりかけ 牛乳 大豆と肉団子の トマト煮 ビーフンサラダ	あなごめし 牛乳 鶏のから揚げ きゅうりの酢の物 かきたま汁 【食育の日】	夏野菜のカレー 牛乳 小松菜とコーンの あえ物 冷凍みかん

【平均栄養量】	
エネルギー	663Kcal
たんぱく質	25.6g
脂質	20.5g
カルシウム	341mg
鉄	2.5mg
食物繊維	3.8g
塩分相当量	2.6g

ホームページには、献立表のほかに、毎日の給食で使う材料表や、給食指導用のメニュー紹介も掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

<http://www.akitakata.jp/site/page/kyouiku/kyouikusoumu/151/>

*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。



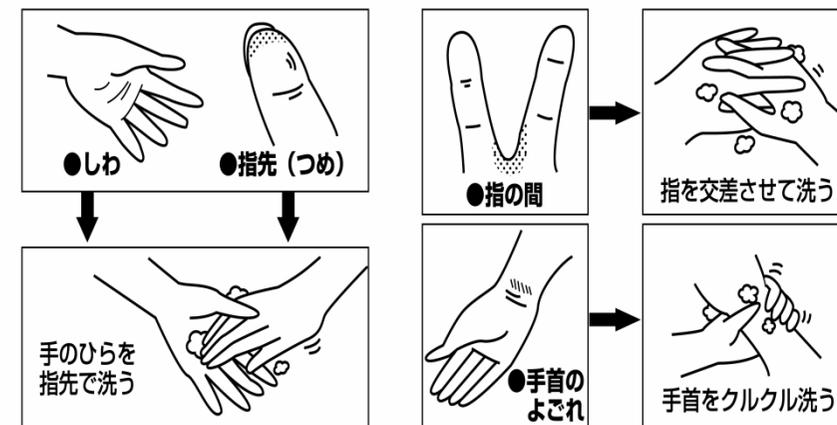
7月給食だより

安芸高田市給食センター
平成24年7月

手をきれいに洗おう



食事の前には、手をきれいに洗っていますか？
特に、洗い残しがないように、爪、指の間、手首など、丁寧に洗うといいですね。



せっかくきれいに手を洗っても、こんな人はいませんか？
毎日、きれいなハンカチを持ってきて、手をふくといいですね。



旬の食材一口メモ ～冬瓜～

Q: 夏が旬の冬瓜ですが、なぜ、名前に「冬」の漢字がつかわれているの？

A: 冬瓜は、丸のまま風通しのよい所においておくと、冬までもつことから、名前に「冬」の漢字がつかわれているといわれています。

冬瓜は96%が水分で、栄養素は少ない野菜ですが、体を冷まして、熱をとるはたらきがあります。

冬には、冬瓜の中華煮など温かい料理にすると、体を温める食材になります。季節によって、料理方法の工夫をするといいですね。

