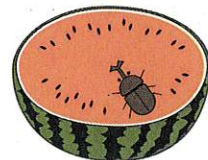


# 7月

# 食育だより



じりじりとした太陽が照りつける夏がやってきます。毎日蒸し暑い日が続くと、ついついのど越しのよいものばかりで、食事のバランスが悪くなり「夏バテ」ということも…。

本格的な夏に入る前にしっかり食べて、夏を乗り切れるようにがんばりましょう。

## 今月の白山のめぐみん

# 玉ねぎ



今月は、『やつかほ玉ねぎ』を紹介します。白山市では、やつかほ地区の農家の方たちが、子どもたちのためにたくさんの玉ねぎを作っています。6,7月は、すべてやつかほ地区の玉ねぎを使った給食ですよ。

### 玉ねぎの選び方・保存方法



頭の部分がキュッとしまつて茶色の薄皮に透明感がある

根っこと芽が出ていない  
頭の部分を押してもへこまない

TAMANEGI

湿気と暑さが苦手なので、風通しのよいところで下げておくか、新聞紙に包んで冷蔵庫で保管する。

7月12日(金)は、「白山めぐみん給食」です。  
「やつかほ玉ねぎ」をたっぷり使った「オニオンスープ」が登場します。  
お楽しみに!!



夏バテ防止には、

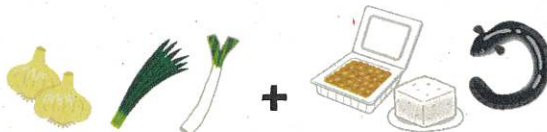
『玉ねぎ+豚肉』が効果的!

玉ねぎにあるツンとした香りと涙が出る辛い成分は「**硫化アリル**」といって、

- ・血液サラサラ、血栓の予防
- ・ビタミンB1の吸収を助ける

働きがあります。

豚肉に多いビタミンB1には、「**疲労回復**」の効果があるので、夏バテに「玉ねぎ+豚肉」を使った料理がぴったりです。



にんにく たらねぎ 大豆・大豆製品 うなぎ

他にもこんな組み合わせが効果的!

なんでも  
使える

# 万能玉ねぎソース



お肉と炒めたり、ハンバーグやサラダにかけたりと色々な料理に使えますよ。

- \*材料\* 500mlの瓶1つ分
- 玉ねぎ……………中1個
  - 砂糖……………大さじ4
  - 塩……………小さじ1/4
  - しょうゆ……………100cc
  - 酢……………大さじ3
  - ごま油……………大さじ1
  - かつおぶし……………3g
  - 白いりごま……………大さじ2

\*作り方\*

- ① 玉ねぎはすりおろしておく。または、細かめのみじん切り、うすくスライスしたものでよい。
- ② 鍋に材料をすべて入れて、沸騰するまで加熱する。アクを取りながら、弱火で5分ほど煮詰める。
- ③ 火を止めて粗熱を取ってから、清潔な保存容器に入れる。(冷蔵庫で1週間程度保存可能)

# 7月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー
			ち・にく・ほねになる		体のちようしをととのえる				ねつ・ちからになる		タンパク質
			1群	2群	3群	4群		5群	6群	脂肪	
1	月	ごはん 牛乳 ユーリンチー バンサンスー ワンタンスープ	鶏肉 たまご 豚肉	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく きゅうり	りょくとうもやし 干しいたけ キャベツ	米 さとう かたくり粉 ワンタン はるさめ	油 ごま油	638 25.8 22.4	
2	火	キーマカレーパン 牛乳 野菜スープ フローズンヨーグルト	牛肉 豚肉 大豆ミート	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	食パン パン粉 じゃがいも デザート	油 カレールウ オリーブ油	652 26.7 23.0		
3	水	ごはん 牛乳 ちくわのお好み揚げ 切り干し大根のサラダ 肉豆腐	ちくわ かつおぶし 牛肉 焼き豆腐	牛乳 青のり粉	にんじん	紅しょうが きりぼし大根 きゅうり たまねぎ	米 さとう てんぷら粉 しらたき くるまふ	油 ごま油 ごま	614 27.0 24.6		
4	木	ごはん 牛乳 魚の味噌マヨネーズ焼き きゅうりの昆布あえ 豆腐のみそ汁	さけ みそ 大豆 絹ごし豆腐 あつあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな 青ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきだけ	米 かたくり粉	卵なしマヨネーズ ごま ごま油	629 31.7 23.5		
行事食「七夕」…笹の葉に短冊を下げて願い事をする「七夕」。給食では、天の川に見立てた冷たい「そうめん汁」を味わいます。											
5	金	とりそばろどんぶり 牛乳 七夕そうめん 七夕デザート	鶏肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが えだまめ 干しいたけ たまねぎ	米 さとう そうめん デザート	油	622 25.7 13.7		
8	月	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ごま酢和え かぼちゃのカレーそばろ煮	うすあげ 牛肉 豚肉	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ りょくとうもやし しょうが たまねぎ	米 てんぷら粉 さとう	油 ごま カレールウ	651 24.6 21.5		
「パリオリンピック」…7月26日からフランスパリでオリンピックが開催されます。フランスの料理を味わいましょう!											
9	火	コッペパン 牛乳 豚肉の香草パン粉焼き ラタトゥイユ じゃがいものクリームスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳	ズッキーニ トマト パセリ 青ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ なす	コッペパン パン粉 さとう 米粉 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	650 24.9 26.0		
10	水	ごはん 牛乳 揚げギョウザ きゅうりのピリ辛 麻婆どうふ	ギョーザ 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが ねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	657 25.8 23.8	
ジオパーク給食「鹿児島県」…鹿児島県の桜島は今も噴火を続ける活火山です。熊本県の郷土料理「さつますもじ」を再現します。											
11	木	さつますもじ 牛乳 いわしフライ ケチャップソース ミニトマト さつま汁	かまぼこ 大豆 さつまあげ たまご みそ いわし とり肉	牛乳 青のり粉 あつあげ	にんじん ミニトマト	きりぼし大根 干しいたけ たけのこ えだまめ こんにゃく	米 さとう じゃがいも てんぷら粉 パン粉	油 ごま ごま油	706 31.3 23.7		
白山めぐみん給食「たまねぎ」…やつかほ地区で作られているおいしい玉ねぎをたっぷり使ったオニオンスープが登場します。											
12	金	コーンごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ウインナーポテト オニオンスープ	鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし にんにく しょうが りんご	たまねぎ もち米 米粉 こむぎ粉 じゃがいも	米 さとう 油 バター	617 29.4 28.7		
16	火	麦ごはん 牛乳 ガパオライス たまごとはるさめのスープ パイナップルゼリー	鶏肉 大豆ミート 豚肉 たまご	牛乳	黄・赤ピーマン にんじん バジル 青ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ	米 麦 さとう マロニー かたくり粉 デザート	オリーブ油 ごま油 油	634 28.8 17.4		
17	水	ごはん 牛乳 さばのいろづけ ごぼうのごまネーズサラダ じゃがいもと厚揚げのみそ汁	さば あつあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり ホールコーン	たまねぎ えのきだけ ねぎ こんにゃく	米 米粉 かたくり粉 じゃがいも 水あめ	油 卵なしマヨネーズ ごま	774 28.0 36.8	
18	木	ごはん 牛乳 かつおごまふりかけ 鶏肉と大豆のチリソース 冷やしうどん汁	鶏肉 だいす うすあげ	牛乳	にんじん こまつな 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ	米 かたくり粉 さとう うどん	油	709 26.9 20.5		
お話給食「すいかのたね」…すいかが大好きなワニのお話。フルーツポンチに入ったすいかを味わいましょう!たねを飲み込まないようにね。											
19	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー すいか入りフルーツポンチ	牛肉 チーズ	牛乳	トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす すいか	えだまめ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 こむぎ粉	バター カレールウ 油	741 20.3 22.3	

※ 2学期は8月31日(金)から給食が始まります。初日は白山めぐみん給食で白山なしのフルーツポンチが登場します。