

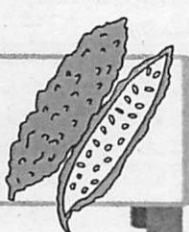


給食だより



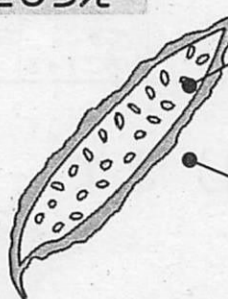
じりじりとした太陽が照りつける夏がやってきました。今年はいまだ経験したことのない8月に授業が実施されます。暑い夏を乗り切るためには、バランスの取れた食生活が大切になります。三食をしっかり食べて、夏バテしない体をつくりましょう！

ゴーヤ



ナスやきゅうりとならんで夏野菜の代表にあげられるゴーヤ。今では沖縄だけの食べ物ではなく、全国各地で食べられるようになりました。夏を乗り切る栄養がたっぷりあるゴーヤについて紹介します。

* 下ごしらえ *



① 縦に切って、白いわたと種を取る。

苦みのもと、白いわたと皮の間にあるので、苦みが苦手な人はきれいに取り除くとよい。

② スライスして塩をふって20~30分おく。

スライスする厚さで苦みもかわってくるので、苦みが苦手な人はうすめにスライスして、さらにサッと下ゆでしてから調理するとよい。

ゴーヤは栄養満点?!

ゴーヤは栄養満点野菜。食物センイやカリウムなどが豊富だが、特にビタミンCが多く、キャベツの2倍・トマトの5倍もある。またゴーヤに含まれるビタミンCは熱に壊れにくく、体への吸収もよい。

ゴーヤはどうして苦いの?!

ゴーヤの苦みは、皮に含まれる『モルデシチン』というもの。この苦みの成分が胃を刺激して消化液を出してくれるので、食欲を増進させることから夏バテ防止に効果あり。また最近では血糖値や血圧を下げる効果や整腸作用があることもわかってきている。

たくさん収穫
できたら!

ゴーヤの佃煮



苦みも気にならず、ごはんのおともぴったりですよ。

* 材料 *

- ゴーヤ.....3~4本
- しょうゆ.....1/2カップ
- 本みりん.....1/2カップ
- 砂糖.....50g
- 酢.....50ml
- 白ごま、かつおぶし...適量

* 作り方 *

- ① ゴーヤはわたと種を取ってから8ミリの厚さに切っておく。
- ② 鍋に調味料と①のゴーヤを入れて15分ほど煮詰める。
- ③ 水気が少なくなってきたら、白ごまとかつおぶしを入れて火を止める。

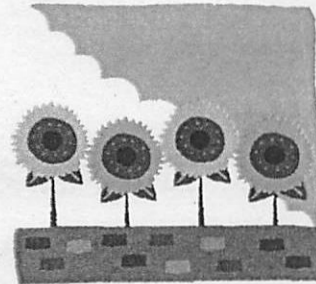
8月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

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 タンパク質 脂肪	
			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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん 牛乳 プルコギ 韓国風たまごスープ 飲むヨーグルト(マスカット味)	牛肉 たまご きぬどうふ あさり	牛乳 飲むヨーグルト わかめ	にんじん にら	にんにく ねぎ たまねぎ もやし	えのきだけ	米 さとう かたくりこ ごま油 ごま	あぶら ごま油 ごま	667 29.1 20.0
4	火	わかめごはん 牛乳 鶏肉と大豆のチリソースからめ みそ汁	とり肉 あつあげ みそ 大豆	牛乳 わかめ	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ えのきだけ しょうが	にんにく さとう かたくりこ	米 さとう かたくりこ ごま油 ごま	あぶら ごま油 ごま	705 27.0 25.5
5	水	麦ごはん 牛乳 麻婆丼 フルーツ杏仁	ぶた肉 大豆ミート きぬどうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほしいたけ	たけのこ ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 さとう かたくりこ あんにんどうふ	油 ごま油	691 25.0 17.5
6	木	フオカッチャ 牛乳 夏野菜のミートグラタン にんじんグラッセ 野菜スープ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ	コーン キャベツ	フオカッチャ マカロニ パンこ じゃがいも	油 オリーブ油 バター	621 50.5 22.5
7	金	麦ごはん 牛乳 カレーライス いちごアイス	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 じゃがいも こむぎこ いちごアイス	油 バター カレールー	720 18.6 21.6

8月8日(土) ~ 8月23日(日)まで

夏休み



24	月	ナン 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ	牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう	みかん缶 パイン缶 もも缶	ナン レンズ豆 じゃがいも サイダー ゼリー	油 カレールー	628 23.6 18.0
25	火	ゆかりごはん 牛乳 魚のから揚げレモンソース レモンソースかけ そうめん汁	ホキ うすあげ	牛乳	にんじん ごまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ		米 麦 さとう こめ粉 水あめ そうめん かたくりこ	あぶら オリーブ油	600 23.0 16.0
26	水	麦ごはん 牛乳 ソースカツどん (トンカツ・ポイルキャベツ) みそ汁 かき氷アイス	ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ		米 さとう てんぷらこ パンこ じゃがいも かき氷アイス	油 ごま油	745 25.9 23.5
27	木	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 夏野菜のトマトソース キャベツのみそ汁	ぶた肉 牛肉 大豆 大豆ミート とり肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく なす ズッキーニ	キャベツ ねぎ	米 パンこ	油	632 28.7 18.4
28	金	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め もすくと卵のスープ なし	ぶた肉 きぬどうふ とり肉 たまご	牛乳 もすく	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ ねぎ なし	米 さとう かたくりこ	ごま油 あぶら	671 28.8 20.2
31	月	ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ ミニトマト 冷やし中華	とり肉 たまご ハム	牛乳	ミニトマト にんじん	にんにく しょうが きゅうり もやし	キャベツ	米 かたくりこ こめ粉 ラーメン	たまごなしマヨネーズ 油 ごま油 ごま	728 26.3 25.3