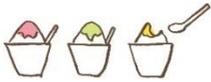




# 7月の献立



☆平均栄養量☆		1日(水)	2日(木)	3日(金)
へいきんえいようりょう ・エネルギー 664 kcal ・たんぱく質 26.5 g ・脂質 19.0 g ・カルシウム 340 mg ・食物繊維 4.1 g ・食塩相当量 2.2 g		ターメリックライス 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ	ごはん 牛乳 肉豆腐 五色和え くるみちりめん	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 中華コーンスープ 冷凍パン
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん 牛乳 親子煮 切り干しとツナの和え物 (小中) 昆布佃煮 (保幼) 味付けのり	ごはん 牛乳 しいらのレモン漬け 星のチーズサラダ オクラ入りそうめん汁 七タゼリー【七夕献立】	ごはん 牛乳 アリゾナステーキ アーモンドサラダ 豆乳スープ	わかめごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば お豆のサラダ	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き あらめの炒り煮 沢煮椀
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
ごはん 牛乳 アスパラガスの天ぷら 噛みってる! GoGo炒め うどん汁	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 ばんさんすう ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 チキンビーンズ ミモザサラダ (小) 牛乳かん (保幼中) 冷凍ピーチ	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ きゅうりの甘酢漬け 豆腐のみそ汁	ごはん 牛乳 鱈の香り焼き チーズポテト 夏野菜のミネストローネ
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
あなごめし 牛乳 ひろしまドレみそレモン かきたま汁 冷凍みかん 【食育の日】	ごはん 牛乳 ししやもの天ぷら きゅうりの昆布和え かぼちゃのみそ汁	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが もやしナムル	【海の日】 	【スポーツの日】 
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
セルフおむすび(赤じそ) 牛乳 厚揚げのみそ煮 かみかみ和え	ごはん 牛乳 すずきのコーンマヨ焼き ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	もち麦ごはんのカレーライス 牛乳 シーフードサラダ (小) 冷凍ピーチ (幼中) 牛乳かん	ごはん 牛乳 (小) 豚肉とごぼうのつくね (保幼中) 鮭の塩焼き 菜漬け和え えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 えびチリ きゅうりの中華和え ワンタンスープ

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 7月 給食だよ!

安芸高田市給食センター  
令和2年(2020年) 7月

### 水分補給はのどがかわく前に!

人間の体は約60%が水分です。ですから、水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症に

なってしまいます。「のどがかわいたな…」と感じる時にはすでに脱水が始まっているので、

のどのかわきを感じる前に水分補給することがポイントです。(マスクをつけていると、さら

にのどのかわきを感じにくくなるので要注意!!)ふだんの生活では、水や麦茶での水分補給が

おすすめです。また、激しいスポーツでたくさん汗をかいた時には、スポーツドリンクなどを

利用して塩分を補う必要があります。

「起きた時」「運動する前」  
「お風呂に入る前」など、  
水分補給のタイミングを  
決めておくといいですね。



水分補給とあわせて、「食事をきちんととる」ことや、「休養を十分にとる」ことも忘れずに。



### ひと手間かけて…(6月の給食センターの様子から)



#### ●果肉のオレンジ色が鮮やかな「クインシーメロン」が登場しました。(6/5)

女王を表すクインシー(Queen)と、健康を表すヘルシー(Healthy)を組み合わせて、名づけられたメロンです♪



全部で153個のメロンを、人数分に切り分けます。今年は、より食べやすくなるようにと考えて、さらにひと手間。皮と実の間に切れ目を入れて届けました。甘い季節の味。楽しんでもらえましたか?

#### ●「酢豚」に、60kg(1,000個くらい)のピーマンを使いました。(6/11)

半分に切り、種をとって洗い、包丁で小さめの角切りにしていきました。料理のイメージに合った切り方にするために、機械を使わず、手切りでひと手間です。



「切っても切ってもピーマンが…」もくもくと切っています。

使う材料の量も多く、難しい箇所がたくさんありますが、よりおいしく食べてもらえるよう、ひと手間も大切にしながら、これからも給食を届けていきたいと思っています。