



学校給食献立表

令和5年

土庄町立中央学校給食センター

| 日 | 主食 | おかず | ひとくち栄養指導 |
|-----|--------------------|---|--|
| 3月 | たこめし | きゅうりと春雨の酢のもの じゃがいものみそ汁 豆乳プリン | 明日は半夏生です。半夏生は夏至から11日目の日のことで、半夏生までに、田植えを終えるように精をだして働きます。そして、うどんを打って神様にお供えしたり、たこの料理や小麦粉で作っただんごに「小豆あん」をまぶしたものを食べたりします。 |
| 4火 | ごはん 味つけのり | じゃがいものそぼろ煮 もやしとピーマンの青のりソテー | 給食を食べてからゆっくり休んでいますか？食べ物、口に入ったあと、胃から腸へと消化吸収されます。食後の休養をとらないで、激しい運動をすると、血液が消化器官へ集まってこないで、消化作用がうまく行われなくなります。食後はゆっくり休みましょう。 |
| 5水 | ごはん | チリコンカーン こまつなとツナのソテー スイートコーン | 「食中毒警報」というのを聞いたことがありますか。暑くてじめじめした日が続くと発令されます。「ばい菌が増えやすい日が続いているから気をつけて」ということです。ばい菌は目には見えないので、石けんですみずみまできれいに手を洗いましょう。 |
| 6木 | ごはん | マーボー豆腐 パンサンスー | 給食を食べ終わったときには「ごちそうさまでした」といいますね。ごちそうさまとは「食事をつくるために材料を育てたり、集めたり、料理したりと、かけ回っていただいてありがとうございました。」という意味があります。給食の調理員さんはみなさんのために暑い中ががんばって給食を作っているの、食事のあとには心をこめてごちそうさまをいしましょう。 |
| 7金 | ごはん | さばの塩焼き ほうれん草とキャベツのごまあえ 七夕汁 七夕ゼリー | 7月7日は何の日でしょう。七夕ですね。七夕の日にはそうめんを食べていから身を守る風習があります。これは中国の伝説によるものだそうです。今日は天の川のような七夕ゼリーがついています。願い事を心に浮かべながら食べるといいかもしれませんね。 |
| 10月 | むぎ 麦ごはん のり佃煮 | 豚肉とごぼうの炒り煮 キャベツとピーマンのカレーソテー | 給食の準備は決められた時間どおりにできていますか？エプロン、ぼうし(三角巾)、マスクをきちんとつけ、きれいに手を洗って、すばやく配膳しましょう。みんなで協力して配膳をすると、給食を食べる時間が長くなります。 |
| 11火 | コッペパン | かぼちゃのシチュー ほうれん草のアーリオオーリオ メロン | メロンは好きですか？メロンにはカリウムと言う栄養素がたくさん含まれています。カリウムは、体中の余分な塩分を外に出してくれる働きがあり、高血圧の予防に効果があります。 今日のメロンは小豆島でとれたものです。味わって食べましょう。 |
| 12水 | ごはん | はものごまだれかけ キャベツのレモンあえ ふし汁 | 今日は、小豆島産の「はも」を使った給食です。 小豆島近海は、一見穏やかに見えますが潮の流れが速く、筋肉質であまみのある上質な身の「はも」が育ちます。四海漁協さんでは、漁獲した「はも」をさらに手間ひまをかけた厳選し「小豆島 島はも」というブランドで売り出しています。 今日の給食では、骨切りした「はも」の身を油で揚げて、甘辛いごまだれかけにしています。小豆島の味を味わって食べましょう。 |



学校給食献立表

令和5年

土庄町立中央学校給食センター

| 日 | 主食 | おかず | ひとくち栄養指導 |
|---------|----------------|---|---|
| 13 木 | ごはん | まごはやさしい アスパラときのこのソテー | しせい良く食べていますか？いすには、 <small>りょうあし ゆか</small> 両足を床につけて背筋をのばして座ります。 <small>すわ</small> 机と体の間に「にぎりこぶし」が入るようにいすには深くこしをかけて座りましょう。食べる しせい はとても大切で、食べ物の消化を良くしてくれます。 |
| 14 金 | みんなの 夏野菜カレー | <small>だいこん</small> 大根とこまつなのサラダ | 野菜は好きですか？野菜は体の調子を整える働きがあります。また、野菜はビタミンCを多く含む色のうすい野菜とカロテンを多く含む色の濃い野菜に分けられます。それぞれ体の中での働きがちがうので、どの野菜も残さず食べましょう。 |
| 18 火 | ごはん | <small>とうふ ちゅうかに</small> 豆腐の中華煮 もやしとピーマンのソテー | もやしは、見た目がひよろひよろしていて弱いイメージがありますが、「もやし」という名前には若い芽がどんどん伸びていくという意味があります。乾燥した大豆や緑豆などの豆を暗いところで水につけておくと、もやしが生えます。植物の芽生えであるもやしは生命力たっぷりの力強い野菜です。 |
| 19 水 | むぎ 麦ごはん | さけの塩焼き ひじきの煮物 キャベツのみそ汁 | 汗は一日平均、約3リットル出るといわれています。汗を出すと水分と一緒にとりだされて鉄、たんぱく質、リン、カルシウム、銅、ビタミンB1、ビタミンCなどがなくなります。ジュースなどの清涼飲料水を取りすぎるとビタミンB1がどんどんなくなっていきます。スポーツ飲料も砂糖が多く含まれているものがあり、かえって疲れやすくなったりします。水分は麦茶や牛乳でとりましょう。 |
| 20 木 | タコライス | レタスとウインナーのスープ 冷凍みかん | 今日で1学期の給食は終わりですね。好き嫌いをしないで食べられましたか？夏休みの間は給食がありません。おうちのお昼ごはんも、給食のようにいろいろな食べ物を食べるようにしましょう。料理をおうちの人と一緒に作ってもいいですね。 |