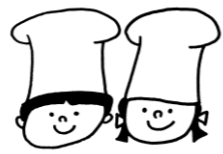


# 給食だより

令和5年度 7月号



新発田市学校給食七葉共同調理場

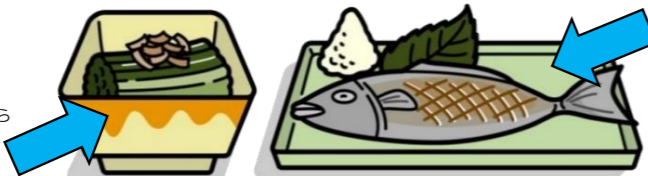
## 栄養バランスを考えて食事をしよう



みなさんは栄養バランスを考えて食事をしていますか？自分の食べている食事の栄養バランスは、よいのかどうかを考える習慣をつけましょう。

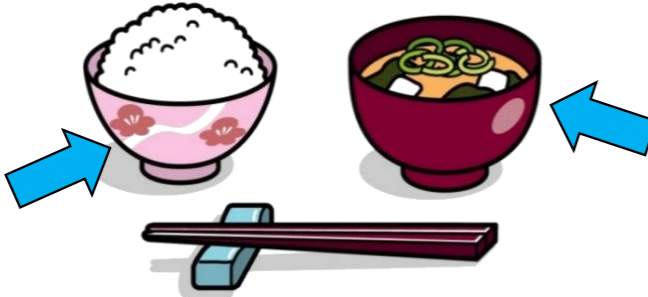
## ～基本は**主食**・**主菜**・**副菜**のそろった食事～

**【副菜】**  
野菜やきのこなどを使った料理です。体の調子を整える働きがあります。



**【主菜】**  
魚や肉、卵などを使った料理です。体をつくる働きがあります。

**【主食】**  
ごはんやめん、パンです。主に体のエネルギーになります。



**【プラスもう一品】**  
みそ汁やスープなどで不足しがちな野菜を補うことができます。

## 給食を見本にして**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて食べよう！

### 7月7日は七夕

七夕は織姫と彦星の2人が7月7日の夜、年に一度だけ天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。日本でも各地で七夕祭りが開かれ、願いごとを書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。給食では7月7日に七夕献立を実施します。楽しみにしてくださいね。



### 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合、時間が経つと飲み物に含まれる栄養を利用して、細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



月	火	水	木	金
3日 切干大根の中華炒め あじの照り焼き ごはん 新発田麩のみそ汁	4日 ピーチゼリー ひじきと豆のサラダ 夏野菜カレーライス(ごはん) ごはん 新発田麩のみそ汁	5日 グリーンサラダ コーンコロッセ 米粉パン あさり入りミネストローネ	6日 なすのごまみそ炒め たまごやき ごはん もずくスープ	7日 きらきら寒天サラダ 星型ハンバーグの玉ねぎソースかけ 菜めし セタスープ
10日 ごまびたし 鶏肉のレモンソースかけ ごはん 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	11日 ミルメークコーヒー 茎わかめの梅マヨあえ 車麩と鶏肉の揚げ煮 ごはん キヤベツと油揚げのみそ汁	12日 冷凍パン 細切りポテトサラダ ソフトめん なすのミートソース	13日 春雨サラダ 和風肉だんご(2個) わかめごはん 卵コーンスープ	14日 中華もやし コーン揚げシュウマイ(2個) ごはん 塩マーボー豆腐
17日 <b>海の日</b> ゆかりあえ 白身魚の甘辛ソースかけ ごはん かぼちゃのみそ汁	18日 クレープ フルーツサラダ チリコンカン 背割りコッペパン ふわふわ卵スープ	19日 ヨーグルト カレーナッツもやし 赤魚の白醤油焼き ごはん 夏の小煮物	20日 ピーンズサラダ セルフジャンバラヤ(ごはん) かぼちゃのクリームスープ	21日 セルフトマト(ごはん) かぼちゃのクリームスープ
24日 個袋ソース アーモンドキャベツ あじフライ ごはん さわにわん	25日 フレンチサラダ プレーンオムレツ ピラフ チキンと枝豆のクリームスープ	26日 シークワサータルト 小松菜の和風サラダ 豚キムチ丼(ごはん) 夏野菜汁	<b>今月の新発田の地場産物</b>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>米</li> <li>豆腐</li> <li>厚揚げ</li> <li>あやめみそ</li> <li>きゅうり</li> <li>トマト</li> <li>なす</li> <li>オクラ</li> <li>じゃがいも</li> <li>たまねぎ</li> <li>かぼちゃ</li> </ul>	
<b>7月の給食予定</b>			<b>夏休みこそ栄養バランスのよい食事を！</b>	
10日(月) 七葉小5年なし 11日(火) 七葉小5年なし、七葉小1年保護者試食会 19日(水) 七葉中2年なし 20日(木) 七葉中2年なし、加治川小給食最終日 21日(金) 七葉小給食最終日 26日(水) 七葉中・加治川中給食最終日			生活リズムが乱れると食事のリズムも乱れがちです。夏バテしないためにも、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。	