



月		火		水		木		金	
1	セルフ ビビンバ	2	ヨーグルト	3	さばのスタミナ焼き	4	パリオリンピック・パラリンピック記念献立	5	たなばた
韓国では「ビビンパッ」と発音する混ぜごはんです。本来はごはんの上にきれいに並べられた具をスプーンで混ぜて食べます。給食では肉と野菜が一緒に和えてありますので、ごはんと一緒に食べましょう。		ヨーグルトは牛乳からできています。そのため、豊富なたんぱく質、カルシウムが含まれています。また、ぜん玉菌というおなかの調子を整えてくれる良い菌も含んでいて私たちの健康を守ってくれます。		脂の乗ったさばを、にんにくや豆板醤などで下味をつけた、スタミナ焼きにしてみました。新鮮なさばを選ぶポイントは、「腹が虹色に光っていること」「目がにごっていないこと」です。		フランスのパリで開催されるオリンピック・パラリンピックにちなみ、今日は以前、給食でも提供したフランス風の献立にしてみました。若どりのプロヴァンサルソースは、オーブンで焼いたとり肉に（紙面下部★へ続く）		今日は、星形のひこぼしコロック、はるさめを天の川に見立て、星のなるとを浮かべたおりひめスープ、夜空をイメージしたたなばたゼリーなどお星様いっぱい の献立にしてみました。天の川が見られるかな？	
8	マーボー豆腐	9	牛乳を飲もう	10	きゅうりのトゲトゲ	11	なす	12	日本味めぐり～島根県～①
給食で人気のマーボー豆腐は2種類。きょうぐ 今日のだくさんマーボー豆腐は旧田沼町の給食で、シンプルな具材のマーボー豆腐は旧佐野市の給食で昔から親しまれてきました。どちらも大人気のメニューです。		牛乳に多く含まれるカルシウムは成長期の小中学生には欠かせない栄養素です。小魚や大豆製品、海藻などにも含まれますが、吸収の良さと摂りやすさを考えると牛乳が一番。夏休みにも積極的に飲みましょう。		きゅうりにはトゲがあることを知っていますか？実はあのトゲは、動物などに食べられないよう、身を守るためにあると言われています。まな板に塩を振ってその上で転がすと、トゲはとれ、食べやすくなります。		外国には、たまごに似ている白いなすがあり、英語ではEggplant（エッグは卵、プラントは植物）といひます。日本では濃い紫色のなすが一般的で、丸い形の丸なすや、細長い長なす、小さい小なすなどがあります。		島根県は中国地方の北部に位置する東西に細長い県です。日本海に面し、漁業も盛んです。中でも、飛魚は県を代表する魚「県魚」に選ばれているため、今日はとびうおフライにしてみました。（紙面下部②へ続く）	
15	海の日	16	サイダーゼリーよせ	17	かんぴょう	18	夏バテにならないように	19	夏野菜カレー
		サイダーゼリーとレモンゼリーを、みかん缶、パイン缶と合わせました。サイダーの甘さとレモンのさわやかな酸味がちょうど良く、淡い水色とレモンイエローが見た目にも涼しい夏の手作りデザートです。		今日は栃木県の特産物のかんぴょうが入ったみそ汁です。かんぴょうはゆうがおの果実をひも状にむいて、乾燥させた食品です。給食では、ひじきや豚肉と一緒に煮物にしたり、マヨネーズ味のサラダにも使ひます。		暑いからといって冷たいものばかり食べたりの飲んでいると、胃が冷えて食欲がなくなり、夏バテの原因になります。これから本番を迎える夏を元気に乗りきるために、1日3食の食事をしっかり食べましょう。		今日のカレーには、なすやかぼちゃ、トマト、ズッキーニ、パプリカなど夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜がたくさん入っています。年に一度きりの夏野菜カレーを食べて、元気パワーをチャージしましょう。	
（12日の続き） 日本味めぐり～島根県～②		とびうおは、身に脂肪がほとんどなく淡白な味わいの魚です。名前のとおり、空中を100～300メートルも飛びます。また、昔から乾物づくりも受け継がれていて、島根県全域で干し大根が作られています。学校給食でも切干し大根は積極的に取り入れられていて、今日の切干し大根の中華炒めは実際に給食に出ている人気料理だそうです。のっぺい汁は全国各地に伝わる郷土料理で、新潟県や奈良県も有名ですが、島根県の津和野地方の名物としても知られています。		★（4日の続き） トマト、にんにく、オリーブオイルで作ったソースをかけた料理です。ポタージュクレシーは、にんじんのポタージュ、ブラマンジェは「白い食べ物」という意味のデザートです。世界で活躍するアスリートをみんなまで応援しましょう。		 夏バテ対策にオススメの食べ物 香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。 ねぎ にんにく たまねぎ ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。 オクラ モロヘイヤ すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。 かんきつ類 お酢 夏の旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。 トマト かんきつ類 夏野菜			