

給食だより～元気～



☺いっこ給食センター元気に見学に来てくれました☺



5月31日(金) 柘植小学校6年生



6月11日(火) 成和西小学校1.2年生

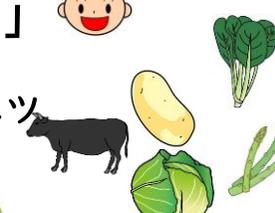
7月の献立より

☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆
 米・米粉・小麦粉・牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・豆腐・わかめ・ひじき・
 キャベツ・きゅうり・ねぎ・なす・グリーンアスパラガス・小松菜・チンゲン菜・トマト・
 にんにく・だいこん・じゃがいも・モロヘイヤ・もやし・たけのこ水煮
 ※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。
 いつでもお問い合わせください。いっこ給食センター元気【41-0888】
 (魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、7月詳細をご覧ください。)



今月の「いがスマイル給食」

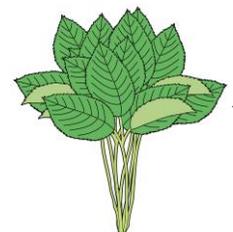
7/4(木)ー米・牛肉・じゃがいも・小松菜・キャベツ
 7/10(水)ーキャベツ・グリーンアスパラガス



～朝ごはんにおすすめの給食レシピ～



モロヘイヤの あ おかか和え



夏が旬の野菜
です。
カルシウムや鉄が
多く含まれます!

7/2(火)の献立より

材料	1人分	4人分
モロヘイヤ	10g	40g
もやし	40g	160g
うすくちしょうゆ	1.44g	小さじ1
かつおぶし	0.5g	小さじ1

作り方
 ① モロヘイヤともやしは、食べやすい大きさに切る。
 ② モロヘイヤともやしは、それぞれ塩茹でをする。
 (お湯の量の0.5%の塩で茹でる。)
 ③ 茹でた野菜の水切りをして、冷ましておく。
 ④ 野菜が冷めたら、うすくちしょうゆとかつおぶしで和えて、味をととのえる。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

1学期が終わると夏休みが始まります。夏休みには給食がありません。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



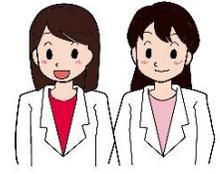
選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 MILK ヨーグルト	果物 バナナ、きゅうり、西瓜、いちご
-----------------------------	------------------------------



1学期間、学校給食の実施にご理解とご協力を賜りましてありがとうございました。2学期の給食開始日は9月3日(火)です。なお、2学期の給食終了日は12月20日(金)の予定です。よろしくお願ひします。