

日 ・ 曜	主食 ・ 飲み物	おかず	3つのはたらきのざいりょう			調味料	お家で 食べて ほしい食品	小学校 熱量 中学校 熱量 アレルギー
			きいろのたべもの <small>主に熱や力になる食べ物</small>	あかのたべもの <small>主に体の甲で血や肉や骨になる食べ物</small>	みどりのたべもの <small>主に体の調子を整える食べ物</small>			
24 月	ごはん 牛乳	ドライカレー (やさいスープ)	あぶら0.5 バター0.3 でんぷん0.8 (あぶら0.5 じゃがいも20)	ぎゅうひきにく15 ぶたひきにく10 にだいでいす10 たまご15 (ベーコン8)	にんじん5 たまねぎ20 あおまめ5 にんにく0.3 しょうが0.3 (ぎやべつ20 えのき10 にんじん5 チンゲンサイ10 たまねぎ15)	カレー0.3 しお0.26 ケチャップ4 ソース1.2 こいくち1 あかワイン1 (ガラ10 みず110 こしょう0.03 しるワイン1.5 しお0.45 うすくち0.03)	海藻類	641 813 牛乳(乳) 乳 たまご
25 火	コッパパン 牛乳	ひやしちゅうか (フルーツあんじん)	ちゅうかめん28 ごま1 ごまあぶら1 さとう3.2 (さとう2)	たまご8 とりささみ15 (あんじん20)	きゅうり40 にんじん10 もやし30 きくらげ1 (みかんかん15 パインかん15 ももかん1)	うすくち3.7 こいくち3.7 す6.4 とうがらし0.01 (みず8)	緑黄色 野菜	629 787 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 小麦・ごま たまご・もやし・豆乳
26 水	ごはん 牛乳	かぼちゃのふくめに (のりずあえ)	あぶら0.5 さとう1.67 (さとう0.63 ごま0.8)	あつあげ20 とりにく20 (かにかま10 のり0.4)	かぼちゃ50 たまねぎ15 にんじん10 こんにゃく20 たけのこ10 いんげん5 (もやし25 にんじん5 ほうれんそう30)	こいくち3.4 うすくち2.58 さけ1 みりん0.6 みず6.68 (す2.6 うすくち2.8)	きのこ類	590 747 牛乳(乳) ごま もやし
27 木	ごはん 牛乳	★まだいの なんばんづけ (なすとあつあげの みそしる)	でんぷん10 あぶら6 さとう2 (じゃがいも20)	まだい50 (あつあげ15 みそ11)	しょうが0.34 たまねぎ20 にんじん5 きゅうり20 (なす20 こまつな10 にんじん5 しいたけ1)	さけ1 す3.5 うすくち3.5 みず1.7 (いりこ1.5 みず1117)	果物	636 807 牛乳(乳)
28 金	コッパパン 牛乳	シーフードの トマトシチュー (フレンチサラダ)	じゃがいも30 こむぎこ7 バター6 (あぶら0.7 さとう0.6)	いか8 えび8 かいらし8 チーズ2 (ハム5)	たまねぎ30 にんじん10 エリンギ5 アスパラ8 トマトかん4.5 (ぎやべつ35 きゅうり20 にんじん5)	みず70 ガラ10 ケチャップ6 ソース2 あかワイン1 しお0.6 こしょう0.15 (す2 うすくち1.8 しお0.12 こしょう0.02)	肉類	597 744 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) いか・えび 乳・小麦
31 月	ごはん 牛乳	ワンタンスープ たまごいり (やきにくサラダ)	あぶら0.5 ごまあぶら0.5 (あぶら0.5)	ベーコン5 ワンタン15 とうふ15 たまご20 (ぎゅうにく20)	たけのこ8 にんじん7 しいたけ1 チンゲンサイ8 (にんにく0.4 にら3 きやべつ27 もやし20 にんじん5)	ガラ10 みず105 しょうが0.2 うすくち2.6 さけ1 しお0.48 こしょう0.03 (ごまドレッシング8 しお0.05 こしょう0.01 うすくち1)	豆類	663 842 牛乳(乳) ごま・たまご もやし・小麦

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。



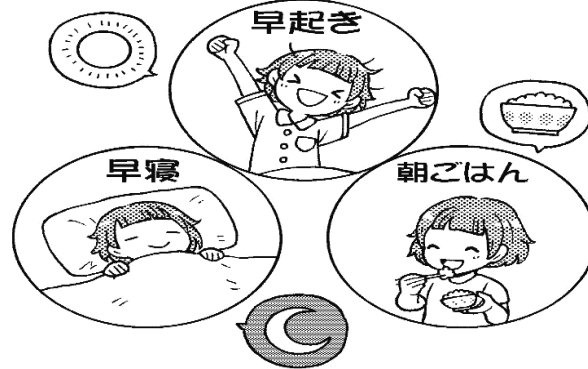
## 給食だより ~8月~



例年より1週間ほど遅い夏休みがようやく始まります。時間を有効に活用して、ぜひいろいろなことに挑戦してみてください。しっかりと計画と立てて準備から実践、後片づけまでを行いましょ。その後に取り組んだことをまとめてみましょう。

### 規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜更かしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態を繰り返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。毎日、早起き・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



※もし、やむを得ず遅く寝てしまった場合も、翌朝早起きして必ず朝ごはんを食べましょう。そして、日光を浴び体内時計を戻しましょう。

## 7月20日 『宮崎県産うなぎの蒲焼き』が給食に

延岡市は、県内トップクラスの水揚げを誇る漁業も盛んなまちです。漁業には大きく分けて、漁船により様々な海域の魚を獲る漁船漁業と魚を人工的に育てる養殖漁業があり、今回、給食に使われているのは、養殖漁業により育てられた魚となっています。

養殖というのは人の手で魚を育てることを言いますが、人の手で育てるには、その魚の生態を知る必要があり、また、安定して出荷できるようになるまでには、たくさんの時間がかかっています。

今回の新型コロナウイルス感染症などの影響で、レストランなどの営業が制限されると、そこで材料として使われる予定だった肉や魚、野菜などが出荷できず、大きくなりすぎたり、旬を過ぎて味がおちてしまったりでせっかく育てたものを廃棄することになります。

そのような状況にならないように、国からの補助を受け、宮崎県、延岡市が協力して、出荷を待っている魚を皆さんにたべてもらおうという取り組みを始めました。

宮崎県は、鹿児島県、愛知県に次ぐ鰻養殖生産量第3位の県です。そこで、延岡市の養殖魚ではないのですがうなぎの蒲焼を提供してもらうこととなりました。7月21日が土用の丑の日でしたので、その前日に宮崎県産のうなぎの蒲焼を給食に出したところです。

今後、延岡市の水産物としてかんぱちやぶり、真鯛。畜産物として宮崎牛や地鶏(じどっこ)の提供が計画されています。 ※8/27 『真鯛の南蛮漬け』の「真鯛」は延岡市より提供されるものです。



のぼるくんと  
まだい



チキなん番長と  
カンパチ



### 東小学校のホームページに[今日の給食]を載せています。

ぜひ、お子様と一緒にご覧ください。その際、「この給食は嫌いだった。」と子どもの素直な気持ちが言葉に出ることもあると思います。給食は、レストランとは違い苦手な食品や苦手な味付けのものもすることがあります。

例えば、6月の献立の紀州汁です。「もう給食に出さないでください。」「絶対、また給食に出して下さい。」といった意見がありました。中には「梅干しを食べたこともなかったです。」と話してくれる子どももいました。どの意見も私は嬉しく思いました。素直な気持ちを話してくれること。そして、何より給食を通して梅干しの味を知ることができたこと。好きな味、苦手な味を子ども自身が体感できたこと。まさに『食育』です。これからも、多種多様な給食をとおして子どもたちが食に関心を持てるような給食が提供できますよう努めたいと思います。

☆彡 給食について、ご意見ご感想などがあればご自由にお書きください ☆彡



























































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































































