



献立予定表



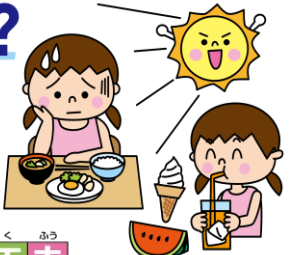
このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳	一口メモ	食材名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
				赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				小学校	中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
19金	梅ごはん	牛乳	～なす～ なすは夏から秋までが旬の野菜です。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあるくらいおいしい時期です。今日はマーボーなすにしました。なすは油と相性がいい野菜です。旬の野菜を味わってくださいね。	豚肉	なす	梅	地産コシヒカリ、強化米	553 kcal	672 kcal				
	サンラータン		鶏肉、たまご	にら	たけのこ、ねぎ	かたくり粉	21.8 g	25.6 g					
	マーボーなす		豚肉、みそ	ピーマン	なす、玉ねぎ	さとう、かたくり粉	15.3 g	17.1 g					
	ナムル		にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ひまわり油	77.4 g	99 g					
22月	ごはん	牛乳	～地域の野菜～ 8月は地域の野菜が多く収穫されます。今日は玉ねぎ、なす、ズッキーニ、きゅうりが大北地域の野菜です。給食においしく食べてもらうために農家さんが心を込めて作ってくれました。感謝をして食べましょう。	とり団子	にんじん、チンゲンサイ	白菜、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ	地産コシヒカリ、強化米	561 kcal	683 kcal				
	肉団子スープ		ベーコン	とろけるチーズ	玉ねぎ、なす、ズッキーニ	じゃがいも	14.4 g	15.8 g					
	夏野菜のチーズ焼き				きゅうり、キャベツ	こんにやく、さとう	84.5 g	108 g					
	こんにやくサラダ						2.8 g	3.2 g					
23火	ごはん	牛乳	～2学期も給食をしっかり食べてがんばろう～ 暑い8月、2学期のスタートです。暑い時こそ、食べることを大切に、体を動かすもとなる主食、丈夫な体をつくる肉や魚、体の調子を整えてくれる野菜をバランスよく、しっかり食べましょう。	あぐら油揚げ、みそ	モロッコいんげん、コリンキー	大根、玉ねぎ	地産コシヒカリ、強化米	634 kcal	772 kcal				
	みそ汁		ほき			小麦粉、パン粉	19.2 g	21.6 g					
	白身魚フライ			にんじん	ゆで干し大根、もやし、きゅうり	さとう	87.2 g	111 g					
	はりはり漬け						2.9 g	3.5 g					
24水	キムタクごはん	牛乳	～松川中学校希望献立～ 今年度はじめての希望献立です。トップバターは松川中学校。なのでどうしても食べるものも限られてしまいますが、昨年人気のキムタクごはんに野菜のメニューとバランスよく工夫して献立を考えてくれました。	豚肉		白菜キムチ、つぼ漬け、ねぎ	地産コシヒカリ	661 kcal	769 kcal				
	ABCスープ		鶏肉	にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ	ABCマカロニ	20.6 g	23.2 g					
	ポテトカップグラタン		チーズ、牛乳	ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも、さとう、かたくり粉	20.9 g	22.3 g					
	ゆかり和え		にんじん	にんじん	大根、キャベツ、梅		95.3 g	116 g					
25木	ごはん	牛乳	～かぼちゃ～ ほくほくして甘味の強い西洋かぼちゃが現在はお店に出回っています。栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富です。かぼちゃの収穫は夏場ですが、冬至に食べる習慣があるのは貯蔵がき野菜だからです。	豚肉、なると	にんじん	たけのこ、白菜、干しいたけ、ねぎ	地産コシヒカリ、強化米	678 kcal	823 kcal				
	ワンタン汁		鶏肉	かぼちゃ	かたくり粉、さとう	ごま油	26.4 g	30.5 g					
	鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ		ハム	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	19.2 g	21.6 g					
	ハムサラダ						95 g	121 g					
26金	ごはん	牛乳	～元気になるカレー～ 夏野菜カレーには、「カロテン」が多い緑黄色野菜が入っています。免疫力を上げたり、皮膚を守ったり、生活習慣病予防にも効果がある成分です。カレーだと野菜も食べやすいですね。	豚肉	にんじん、ピーマン	玉ねぎ、ズッキーニ、なす	地産コシヒカリ、強化米	679 kcal	840 kcal				
	夏野菜カレー		かじき	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	じゃがいも	28.3 g	33.6 g					
	かじきのハーブ焼き						21.4 g	24.8 g					
	フレンチサラダ						88.8 g	115 g					

29月	ごはん	～食物繊維のはたらき～ 糸寒天は海藻から作られます。食物繊維が含まれています。	豚肉、ゆし豆腐	にんじん	地元産コシヒカリ、強化米	かたくり粉	ごま油	602 kcal	735 kcal	
	かみなり汁	て、おなかの調子をよくしてくれます。野菜にも食物繊維が含まれますが、海藻の食物繊維は便通をよくする効果が高いです。	鮭、みそ					29.5 g	34.7 g	
	鮭の西京みそ漬焼							18.7 g	21.1 g	
30火	糸寒天サラダ		ハム	糸寒天		もやし、きゅうり	さとう	73.7 g	95 g	
	黒糖パン	～給食クイズ～ 次のうちトマトの品種名はどれでしょう？ ①桃太郎 ②アイコ ③りりこ	豚肉、大豆	トマト		玉ねぎ、しめじ	じゃがいも、さとう	28 g	33 g	
	ポークビーンズ	答え：全部 トマトは品種改良がすすみ、いろいろな種類のおいしいトマトができています。トマトは江戸時代では觀賞用だったそうです。今日はトマトのスープにしました。	豚肉	ツナフレーク	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり			28.3 g	32.9 g
	メンチカツ							90.3 g	113 g	
31水	ツナサラダ							3.0 g	3.6 g	
	ごはん(有機無農薬米)	～ぎょうざ～子供から大人まで、安定して人気のぎょうざは「小麦粉の皮で、真材を包んで調理されること」とされています。日本では焼き餃子が主流ですが、中国では水餃子が多いそうです。世界では色々な味や真材のぎょうざがあり、人気の食べ物ですね。	豚肉、豆腐	にんじん、にら		えのきたけ、白菜、白菜キムチ		627 kcal	793 kcal	
	キムチスープ							26.7 g	32.1 g	
	ぎょうざ(小2個 中3個)		ぎょうざ					17.8 g	21.1 g	
牛乳	バンバンジーサラダ		鶏肉			きゅうり、キャベツ	さとう	86.9 g	115 g	
	ミニトマト(小2個 中3個)			ミニトマト				2.2 g	2.6 g	

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、唾液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

楽しく食べる！

「おいしい」と思う見た目も大切な要素です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色は、食欲を増す効果が期待できます。

音楽を聴く！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食事を囲むのも、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。

もっと! 野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上

忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

身近な食中毒にご注意ください

食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

身近に起こりやすい食中毒

肉類の食中毒

牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分ものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触った後必ず手を洗い、箸は調理用に分けるようにしましょう。

魚介類の食中毒

サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えてきました。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺身などに付着したものを食べると食中毒を起こします。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除く必要があります。冷凍(-20℃で24時間以上)か加熱(60℃1分または70℃以上)すれば死滅します。

有毒植物の誤食

有毒な植物を、食べられる野菜と勘違いして食べ、食中毒を起こすことがあります。観賞用の植物と野菜を一緒に栽培することは避け、食用と判断できない場合は食べないようにしましょう。

ニラ(食用) スイセン(有毒)

じゃがいもの天然毒素

じゃがいもの芽や緑色の部分には、ソラニン等の天然毒素が多く含まれているので、しっかり取り除いてから調理します。また、苦みやえぐみのあるものは食べないようにしましょう。保存する際は、日の当たらない涼しい場所を選びましょう。

献立は都合により変更になる場合があります

キムタクごはん ～松川中希望献立より

材料(4人分)

ごはん	4人分
油	適量
豚肉(ベーコン)	60g
キムチ漬け	40g
つぼ漬け	40g
ねぎ	20g
しょうゆ	小さじ1/2

作り方

1. ごはんはふっくら炊いておく。豚肉は1cm幅、ねぎは小口切りかみじん切りにしておく。
2. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったらキムチ漬け、つぼ漬けねぎを入れさらに炒める。
3. 仕上げに香りづけにしょうゆを入れる。
4. ごはんには炒めた具を混ぜて出来上がり!

- ★豚肉はベーコンにかえてもおいしいです。
- ★「たくあん」より「つぼ漬け」が合います。
- ★キムチ漬けの野菜の大きさによっては刻んで使いましょう。

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639

