

7月学校給食献立表

【 小・中学校 用 】

東員町学校給食センター

R7.7

日	よび	こんだて	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
1	火	ごはん 牛乳 あじのなんばん漬け 僧兵汁	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん だいこん ねぎ	小570 中722
2	水	タコライス 牛乳 たまごの春雨スープ	ぶたにく たいす チーズ ぎゅうにゅう とうふ たまご	ごはん はるさめ かたくりこ	たまねぎ トマト キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ	小558 中721
3	木	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ゴーヤチャンプル 夏野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ テンメンジャン かつおぶし めかぶ かまぼこ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	ゴーヤ にんじん とうがん しいたけ モロヘイヤ	小577 中716
4	金	ロールパン 牛乳 鶏肉の甘辛煮 野菜のマリネ フォー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ロールパン あぶら さとう かたくりこ ごま フォー	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり もやし たまねぎ きくらげ レモン チンゲンサイ	小555 中707
7	月	ごはん 牛乳 お星さまコロッケ ひじきとチーズの和え物 そうめん汁 セタゼリー	ぎゅうにゅう ひじき チーズ かまぼこ	ごはん コロッケ あぶら さとう ごまあぶら そうめん たなばたゼリー	ブロッコリー コーン たけのこ にんじん えのきたけ オクラ	小643 中791
8	火	かんぱちそぼろ丼 牛乳 冬瓜スープ	かんぱち たまご ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	しょうが こまつな とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	小551 中710
9	水	チキンライス 牛乳 大豆サラダ ブラウنشチュー	ぎゅうにゅう ツナ たいす ぶたにく	ごはん ドレッシング じゃがいも あぶら ハヤシルウ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ エリンギ トマト ブロッコリー	小624 中805
10	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 海そうサラダ 豚肉とトマトのすき焼き	ぎゅうにゅう さば かいそう ぶたにく あつあげ	ごはん ごま さとう	きゅうり コーン しらたき たまねぎ トマト しいたけ ねぎ	小599 中768
11	金	小型米パン 牛乳 ジャージャー麺 れんこんチップス	ぎゅうにゅう とりにく テンメンジャン	こがたこめパン ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり れんこん	小583 中779
14	月	ごはん 牛乳 マーボーなす パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす テンメンジャン みそ とりにく かんてん	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ なす ピーマン にんじん きゅうり	小555 中713
15	火	ゆかりごはん 牛乳 しいらの竜田揚げ 昆布和え かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう しいら しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごま	あかしそ しょうが にんにく キャベツ こまつな たまねぎ しめじ ねぎ かぼちゃ	小560 中709
16	水	夏野菜カレー 牛乳 マカロニサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ マカロニ ドレッシング	たまねぎ にんじん なす スッキーニ きゅうり コーン	小605 中779
17	木	ごはん 牛乳 ヤクルト ハンバーグのケチャップソースがけ 豆いっばいサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たいす ソーセージ	ごはん ヤクルト さとう かたくりこ ドレッシング	えだまめ コーン たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ ブロッコリー	小615 中766
簡易給食 (~9日)		チキンライス ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ たいす	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	小469 中629
簡易給食 (10日~)		ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ たいす	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	小465 中625

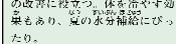
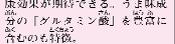
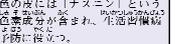
(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。)

小は3年生のエネルギーです。

野菜を食べていますか?

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。昔手な野菜がある人もいますが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう!

<h4>きゅうり</h4>  <p>約95%が水分が、カリウムも多く、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体の水分や野菜も、夏の水分補給にぴったり。</p>	<h4>トマト</h4>  <p>βカロテン、リコピンは強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果も期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのが特徴。</p>	<h4>なす</h4>  <p>日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、葉酸の量は「ナスニン」というポリフェノールが、生活習慣病の予防に役立つ。</p>
<h4>かぼちゃ</h4>  <p>保存がきかず、昔は冬の野菜。涼だったことから冬に食べる風習がある。オレンジの色素「βカロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。</p>	<h4>ピーマン</h4>  <p>生熱するうちに収穫するため、独特の辛味があるが、ビタミンCやβカロテンを多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、味が濃くなる。夏野菜に多い。</p>	<h4>とうもろこし</h4>  <p>500年ほど前、北米大陸の先住民が栽培した。第二の穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘い品種。</p>
<h4>ゴーヤ</h4>  <p>「苦肉」とも呼ばれるように、味が苦い。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を遅くしてくれる。</p>	<h4>オクラ</h4>  <p>おろしと出でる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。滑らかな皮は「板すり」することで、表面のつぶれが取れ、色鮮やかになる。</p>	<h4>えだまめ</h4>  <p>大豆と出でる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。滑らかな皮は「板すり」することで、表面のつぶれが取れ、色鮮やかになる。</p>

世界の料理~ベトナム~



ベトナムは、東南アジアの東部にある、南北に細長い国です。食事に、はしや茶わんを使い、米を主食とすることやお茶を飲むことなど日本と食文化が似ています。また、米を使った料理が多いのも特徴で、ライスペーパーを使った「生春巻」や、米粉を使ったお好み焼き「パインセオ」などがあります。7月の給食では、米からできた平たい麺「フォー」が入ったスープが登場します。また、味付けした鶏肉や、野菜をパンにはさんで、ベトナムのサンドウィッチ「パインミー」のように食べてみましょう。

いいことたくさん! 魚パワー!



魚にはたくさんの栄養があります。給食では、いろいろな味付けをして食べてもらえるように工夫しています。

- ☆1日 あじのなんばん漬け
- ☆3日 さわらの西京焼き
- ☆8日 かんぱちそぼろ丼
- ☆10日 さばの塩焼き
- ☆14日 しいらの竜田揚げ

.....・魚の栄養>>>.....

- 血や体をつくるたんぱく質
- 血の材料になる鉄分
- 体の調子を整えるビタミン
- 骨を作り、丈夫にするカルシウム
- 脳の発達を助けるDHA や EPA

