

令和元年7月 中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 59

| 1(月) | 2(火) | 3(水) | 4(木) | 5(金) |
|---|---|---|---|---|
| <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かきたまじる 30(あ)</p> <p>たまご 20(あ)</p> <p>かまぼこ 5(あ)</p> <p>たまねぎ 10(あ)</p> <p>えのきだけ 3(あ)</p> <p>にんじん 5(あ)</p> <p>あおなご 3(あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>うすくちしょうゆ 2.5</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>しお 0.15</p> <p>さけ 0.5</p> <p>みりん 1</p> <p>でんぶん 0.5(き)</p> <p>ちゅうかあえ 7(あ)</p> <p>もやし 20(あ)</p> <p>にんじん 5(あ)</p> <p>ほうろんそう 10(あ)</p> <p>しょうが 0.1(あ)</p> <p>すりごま 0.4(き)</p> <p>うすくちしょうゆ 1.6</p> <p>す 0.2</p> <p>さとう 0.3</p> <p>ごまあぶら 0.2</p> <p>エネルギー 808 kcal</p> <p>たんぱく質 32.4g</p> <p>脂質 23.8g</p> <p>とりのレバーのあまみそあえ</p> <p>ちゅうかあえ</p> <p>ひじきちりめんごはん</p> <p>かきたまじる</p> | <p>コッパン(きりめいり)</p> <p>セルフトドッグ</p> <p>ベーコン 10(あ)</p> <p>じゃがいも 30(き)</p> <p>たまねぎ 20(あ)</p> <p>ホールコーン 15(あ)</p> <p>にんじん 10(あ)</p> <p>むきえだまめ 6(あ)</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>ぎゅうにゅう 20(あ)</p> <p>ナチュラルチーズ 2(あ)</p> <p>だっしふんにゅう 2(あ)</p> <p>マーガリン 3(き)</p> <p>はいせんこむぎこ 3(き)</p> <p>あぶら 0.7(き)</p> <p>しお 0.38</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>しろワイン 1</p> <p>えだまめ 10(あ)</p> <p>しお 0.1</p> <p>エネルギー 817 kcal</p> <p>たんぱく質 34.4g</p> <p>脂質 34.1g</p> <p>パンにワインとキャベツソースをはさんでたべよう!</p> <p>えだまめ</p> <p>キャベツソース</p> <p>セルフトドッグ3ぽん</p> <p>コーンチャウダー</p> | <p>ごはん</p> <p>ポイコーローどんぶり</p> <p>ぶたにく 30(あ)</p> <p>キャベツ 50(あ)</p> <p>たまねぎ 30(あ)</p> <p>にんじん 15(あ)</p> <p>たけのこ 10(あ)</p> <p>しょうが 0.5(あ)</p> <p>にんにく 0.3(あ)</p> <p>こいくちしょうゆ 6</p> <p>さとう 2.75(き)</p> <p>さけ 0.8</p> <p>ごまあぶら 0.3(き)</p> <p>でんぶん 6(き)</p> <p>あけあぶら 3(き)</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>ポークフィヨン 5</p> <p>こしょう 0.04</p> <p>あかみそ 2(あ)</p> <p>テンメンジャン 1</p> <p>みりん 0.5</p> <p>エネルギー 867 kcal</p> <p>たんぱく質 31.3g</p> <p>脂質 22.8g</p> <p>おおざらにごはんをもりつけよう!</p> <p>ごはん</p> <p>ツナとごまつなのサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> | <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ぶたにく 30(あ)</p> <p>じゃがいも 30(き)</p> <p>たまねぎ 60(あ)</p> <p>にんじん 20(あ)</p> <p>にんにく 0.1(あ)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークフィヨン 3</p> <p>ナチュラルチーズ 1(あ)</p> <p>だっしふんにゅう 1.5(あ)</p> <p>マーガリン 3(き)</p> <p>はいせんこむぎこ 6(き)</p> <p>あぶら 2.7(き)</p> <p>ケチャップ 9</p> <p>トマトピューレ 7(あ)</p> <p>ウスターソース 2.5</p> <p>のうこうソース 2.5</p> <p>あかワイン 1.5</p> <p>さとう 0.05(き)</p> <p>しお 0.05</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>エネルギー 845 kcal</p> <p>たんぱく質 27.6g</p> <p>脂質 21.0g</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ごはん</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>ゴーヤチップス</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>すまし汁</p> <p>とりにく 10(あ)</p> <p>ちらしめ 10(あ)</p> <p>ほしわかめ 0.3(あ)</p> <p>ピーン 7(き)</p> <p>にんじん 5(あ)</p> <p>えのきだけ 5(あ)</p> <p>あおなご 5(あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ 3.4</p> <p>さけ 1</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.15</p> <p>エネルギー 812 kcal</p> <p>たんぱく質 32.6g</p> <p>脂質 16.0g</p> <p>クラスでまげてきんしたまごをかざろう!</p> <p>すしごはん</p> <p>ちらしめ</p> <p>やきししゃも2ひき</p> <p>すまし汁</p> |
| <p>8(月)</p> <p>ごはん</p> <p>そぼろに</p> <p>ぎゅうミンチ 20(あ)</p> <p>ひらてん 10(あ)</p> <p>じゃがいも 60(き)</p> <p>たまねぎ 20(あ)</p> <p>にんじん 15(あ)</p> <p>むきえだまめ 5(あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>さとう 1.4(き)</p> <p>みりん 1</p> <p>こいくちしょうゆ 3.7</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>エネルギー 846 kcal</p> <p>たんぱく質 34.0g</p> <p>脂質 21.2g</p> <p>さわらのピリからやき</p> <p>ふりかけ(わかめ)</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>ごはん</p> <p>そぼろに</p> | <p>9(火)</p> <p>ごはん</p> <p>スープ煮</p> <p>ウイナ 10(あ)</p> <p>じゃがいも 45(き)</p> <p>たまねぎ 20(あ)</p> <p>キャベツ 15(あ)</p> <p>にんじん 15(あ)</p> <p>スツキーニ 5(あ)</p> <p>セロリー 0.8(あ)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>しお 0.1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 2</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>しろワイン 2</p> <p>さとう 0.25(き)</p> <p>エネルギー 768 kcal</p> <p>たんぱく質 34.9g</p> <p>脂質 25.2g</p> <p>ぶたにくのトマトソース</p> <p>ごほうサラダ</p> <p>スープ</p> | <p>10(水)</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> <p>ぶたにく 10(あ)</p> <p>とうふ 20(あ)</p> <p>じゃがいも 20(き)</p> <p>にんじん 10(あ)</p> <p>ごぼう 10(あ)</p> <p>ごぼうこんにゃく 10</p> <p>あおなご 5(あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>あかみそ 8(あ)</p> <p>しろみそ 3(あ)</p> <p>みりん 0.8</p> <p>エネルギー 898 kcal</p> <p>たんぱく質 33.7g</p> <p>脂質 30.9g</p> <p>ごましおをふってたべね</p> <p>おにぎり</p> <p>とりのからあげ</p> <p>とんじる</p> | <p>11(木)</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさいのカレーライス</p> <p>ぶたにく 25(あ)</p> <p>じゃがいも 40(き)</p> <p>たまねぎ 40(あ)</p> <p>にんじん 15(あ)</p> <p>ピーマン 5(あ)</p> <p>りんごピューレ 5(あ)</p> <p>しょうが 0.1(あ)</p> <p>にんにく 0.05(あ)</p> <p>あぶら 0.2(き)</p> <p>はちみつ 0.4(き)</p> <p>とりがらスープ 6</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>あかワイン 1</p> <p>ウスターソース 1</p> <p>のうこうソース 1</p> <p>こいくちしょうゆ 1</p> <p>ケチャップ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>こめこカレールフ① 8(き)</p> <p>こめこカレールフ② 8(き)</p> <p>でんぶん 0.5(き)</p> <p>エネルギー 875 kcal</p> <p>たんぱく質 29.2g</p> <p>脂質 22.3g</p> <p>なつやさいのカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>キャンディチーズ</p> | <p>12(金)</p> <p>コッパン</p> <p>やさいスープ</p> <p>ベーコン 10(あ)</p> <p>キャベツ 30(あ)</p> <p>じゃがいも 25(き)</p> <p>たまねぎ 20(あ)</p> <p>にんじん 7(あ)</p> <p>さやいんげん 3(あ)</p> <p>セロリー 0.8(あ)</p> <p>とりがらスープ 8</p> <p>ポークフィヨン 2</p> <p>しろワイン 1</p> <p>しお 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>エネルギー 823 kcal</p> <p>たんぱく質 34.4g</p> <p>脂質 32.6g</p> <p>さかなフライ</p> <p>チンゲンサイのドレッシングあえ</p> <p>やさいスープ</p> |
| <p>15(月)</p> <p>うみ 海の日</p> | <p>16(火)</p> <p>ベビーパン</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> <p>ウイナ 15(あ)</p> <p>チキンハム 10(あ)</p> <p>スパゲティ 30(き)</p> <p>たまねぎ 40(あ)</p> <p>にんじん 10(あ)</p> <p>ピーマン 5(あ)</p> <p>しめじ 3(あ)</p> <p>あかワイン 1</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>あぶら 1(き)</p> <p>ケチャップ 15</p> <p>ウスターソース 3</p> <p>のうこうソース 3</p> <p>エネルギー 820 kcal</p> <p>たんぱく質 35.7g</p> <p>脂質 32.1g</p> <p>ベビーパン</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>ローストチキン</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> | <p>17(水)</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんのうすくずじる</p> <p>とりにく 15(あ)</p> <p>とうがん 25(あ)</p> <p>ごまつな 10(あ)</p> <p>にんじん 7(あ)</p> <p>ほししいたけ 0.3(あ)</p> <p>みつば 5(あ)</p> <p>けずりぶし 2</p> <p>だしこんぶ 0.3</p> <p>でんぶん 2(き)</p> <p>みりん 0.3</p> <p>さけ 0.5</p> <p>うすくちしょうゆ 3</p> <p>しお 0.2</p> <p>エネルギー 856 kcal</p> <p>たんぱく質 28.4g</p> <p>脂質 23.5g</p> <p>とうがんのうすくずじる</p> <p>とんカツ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんのうすくずじる</p> | | |

【7月分平均栄養量】

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン | | | | |
|------------|---------|----------|----------|------|--------|-------|-------|------|----|
| | | | | | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | |
| 学校給食摂取基準 | 830 | 13~20 ※1 | 20~30 ※2 | 450 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 |
| 7月分平均栄養量 | 836 | 15.5 | 27.5 | 387 | 3.8 | 452 | 0.61 | 0.73 | 40 |

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
 ※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

【栄養三色】

| | |
|---|---------------|
| 赤 | 血や筋肉や骨をつくる食べ物 |
| 黄 | 腸や胃のもとになる食べ物 |
| 緑 | 体の調子を整える食べ物 |

【たんぱく質・無糖質】
 魚・肉・卵・豆・牛乳・海苔

【炭水化物・糖質】
 穀類・芋・油・砂糖

【ビタミン・無糖質】
 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。
 ※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。
 ※ちりめんじゃこ・小魚・海苔類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気を付けてしっかりと噛んで食べましょう。

太子町学校給食だより

～夏野菜の献立～

ゆで枝豆 (2日)



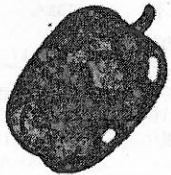
さやごと塩ゆでにします。
 豆をさやから出して食べましょう。
 枝豆にはビタミン、たんぱく質、カルシウムや鉄などが含まれ栄養満点です。

ゆでとうもろこし (8日)



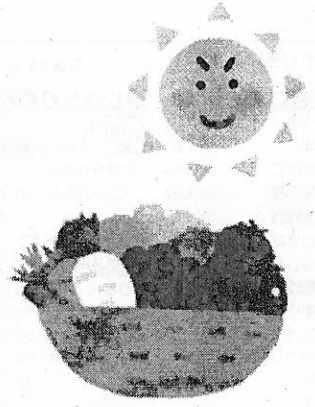
給食センターで朝から1本ずつ皮をむき、4つに切って大きな釜でゆでます。おなかのそうじをする食物繊維を多く含みます。

とうがんのうすくず汁 (17日)

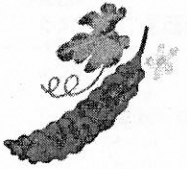


すいかに似た大きな野菜です。
 体の水分を調節するはたらきがあります。

太陽の光をいっぱい浴びた色とりどりの夏野菜が出てくる季節です。たっぷりの水分、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維などが私たちの健康を守ってくれます。



ゴーヤチップスを作ってみませんか



材料

| | |
|-----------|------|
| ゴーヤ | 1本 |
| もみ塩 | 適量 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| でんぷん(片栗粉) | 大さじ3 |
| 揚げ油 | 適量 |

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種と種の周りの白い部分を取っておく。
- ② 全体に塩をまぶしてもむ。
- ③ 水で洗って塩を流し、水気をふいて3mmくらいの薄切りにする。
- ④ 調味料とでんぷんを混ぜたところに③を入れてまんべんなくまぶし、170度に熱した油で3分程度揚げる。
- ⑤ ざるなどに取り出して油をきる。

ゴーヤの味が味には、夏の暑さで弱った胃を守り食欲を出させる働きがあります。

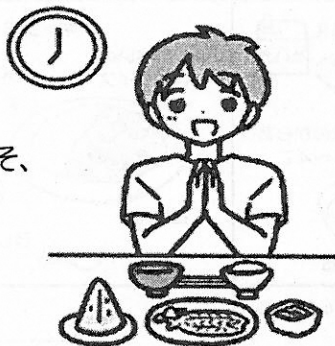
夏を元気に過ごそう!

1日3食きちんと食べよう

成長期のみなさんが必要な栄養をとるためには1日3回の食事をきちんととることが大切です。

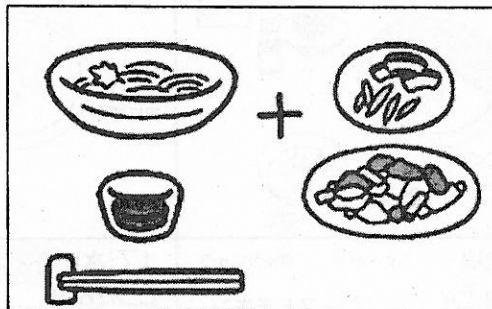
夜ふかしてダラダラとおやつを食べると胃腸に負担をかけて朝ごはんが食べられなくなります。

生活リズムが崩れやすい夏休みこそ、早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ一日のスタートをきりましょう。



「主菜」「副菜」も忘れずに

暑くなると、つい冷たくてあっさりしたものばかりを食べがちです。肉・魚、野菜などのおかずを添えて、たんぱく質やビタミン、無機質などの栄養をとるように意識しましょう。



そうめんなど、めん類の時にもおかずを食べるようにしよう!

こまめに水分をとろう

たくさん汗をかき夏は熱中症になる危険が高まります。麦茶や水で水分をとりましょう。運動する前や運動中は水分補給をする時間を作りましょう。

ジュースや甘い炭酸飲料などを水分補給のために飲むと、砂糖のとり過ぎになって疲れやすくなり、食欲もなくなって夏バテをまねきます。

ジュースなどを飲む時はコップに入れて量を意識し、飲み過ぎに注意しましょう。



冷たいもののとり過ぎに注意

暑いと冷たいジュースやアイスが欲しくなりますね。でも冷たいもののとり過ぎは胃腸の活動を弱めるので、食欲をなくしたりおなかをこわしたりしてしまいます。

冷たいジュースやアイスは「おやつ」と考えて時間や量を決め、とり過ぎないように気をつけましょう。

