

令和5年7月分

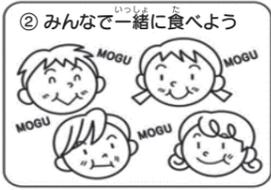
学校給食予定献立表

給食目標 すききらいなく食べよう

苦手意識を克服する5つのポイント



① まずは一口食べてみよう
味に慣れることから始めてみましょう。



② みんなと一緒に食べよう
給食で、みんなと一緒に食べられる人も多いようです。



③ 旬のものを食べよう
旬とは、一年の中で最もおいしくなる時期です。



④ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう
夏休みにぜひ挑戦してみましょう。自分で一生懸命作ったものは、よりおいしく感じますよ！



⑤ お腹をすかせてから食べよう
お腹をすかせて食べるとおいしく感じる理由の一つに、舌の味覚センサーの感度が上がることが知られています。

郷土料理 北海道 5日(水)

道産子汁

「道産子」とは、「北海道で生まれたもの」を意味する言葉です。北海道は、広い大地でたくさんの作物が育ち、牛や豚などの飼育も盛んです。道産子汁は、じゃがいもや、たまねぎ、とうもろこし、バターなど、北海道でとれる食材をたくさん使った汁物です。味はまろやかでコクがあります。



魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

ほっけの一夜干し

ほっけは、北海道周辺の寒い海に住んでいます。すぐに鮮度が落ちてしまうので、北海道以外の地域では、干物にして全国各地に届けられています。干物にすることで、魚の旨味をより感じやすくなります。



豚丼

甘辛いタレをつけて焼いた豚肉をご飯の上に乗せて食べる料理です。北海道帯広市は明治時代から養豚業が盛んで、「豚丼」発祥の地と言われています。

レシピチャレンジ レシピチャレンジ!!

12日 国分中学校2年 S・Rさん
メニューの紹介(10ポイントや献立を考えた理由)
「大食を考えた時、味のバランスを考えたので、たまねぎの旨味を上手に活かすようにしました。人気のメニューでみんなが好きなから、ぜひ食べてほしいという思いで献立を考えました。」

今月は国分中学校の生徒が考えてくれた献立を採り入れてあります。楽しみにしててくださいね。

栄養バランスを考えて工夫されていますね。

ヘルシオ献立 10日(月)

豚肉とキャベツのポン酢炒め



ポン酢は、柑橘類のユズやスタチ、カボスなどの果汁に、お酢などの調味料を加えて作られています。柑橘類の香りや酢のすっぱさがあるので、少ない塩分でもおいしく食べることができます。



調理員さんが考えた献立 7日(金)

ちくわリングのいそべ揚げ



調理員さんは、みんなにもっと美味しく楽しく食べてもらうために、毎日色々な工夫をしながら調理をしてくれています。そんな調理員さんのアイデアから生まれた献立です。ココロと見た目も可愛く食感も楽しい、いつもと違ういそべ揚げを食べてみてください。

給食センターのホームページもご覧ください

右のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。ぜひ、チェックしてみてくださいね。



月	火	水	木	金
3 マーボーどんぶり 牛乳 1本 赤 エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.9g しじょう 17.8g	4 コッパン 牛乳 1本 赤 エネルギー 573 kcal たんぱく質 27.9g しじょう 16.9g	5 郷 北海道 ごはん 牛乳 1本 赤 エネルギー 583 kcal たんぱく質 30.5g しじょう 17.2g	6 スマイル献立 牛乳 1本 赤 エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.9g しじょう 18.2g	7 七夕献立 牛乳 1本 赤 エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.4g しじょう 15.9g

まぐろカツ

はるさめのちゅうかあえ
まぐろカツ
マーボーどんぶり

給食で初めて登場します。まぐろには、たくさんの種類がありますが、今日は、びんがまぐろを使っています。

とりにくのレモンソース

コッパン
とりにくのレモンソース
ヨーグルト
ベジタブルソテー

ワインや塩、こしょうで下味をつけたとりにくを焼き、給食センター特製のレモンソースをかけています。

ほっけ

とりにくのレモンソース
ぶたどん
のせてたべてね!
ごはん
どさんこじる

夏から秋にかけて旬をむかえる魚です。日本では北海道でよくとれます。

スマイル献立

とにもろこしごはん
ごはん
チンゲンサイのびたし

食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに、工夫した献立です。

七夕献立

ちくわリングのいそべ揚げ
マセドアンサラダ
たなばたデザート
ごはん
ほしのすましじる
「たかきび」は、アフリカ産の穀物です。

栄養三色

- 赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など) 肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など) こく類・いも・あぶら・さとう
- 緑** からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など) やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじょう	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミン				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校中学年	7月の平均	589 kcal	24.9g (16.9%)	18.9g (28.9%)	2.2 (g)	371 (mg)	90 (mg)	3.6 (mg)	230 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.5 (mg)	22 (mg)	4.6 (g)
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	7月の平均	766 kcal	31.1g (16.2%)	22.8g (26.8%)	2.8 (g)	413 (mg)	113 (mg)	5.1 (mg)	268 (μgRAE)	0.8 (mg)	0.6 (mg)	38 (mg)	6.4 (g)
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

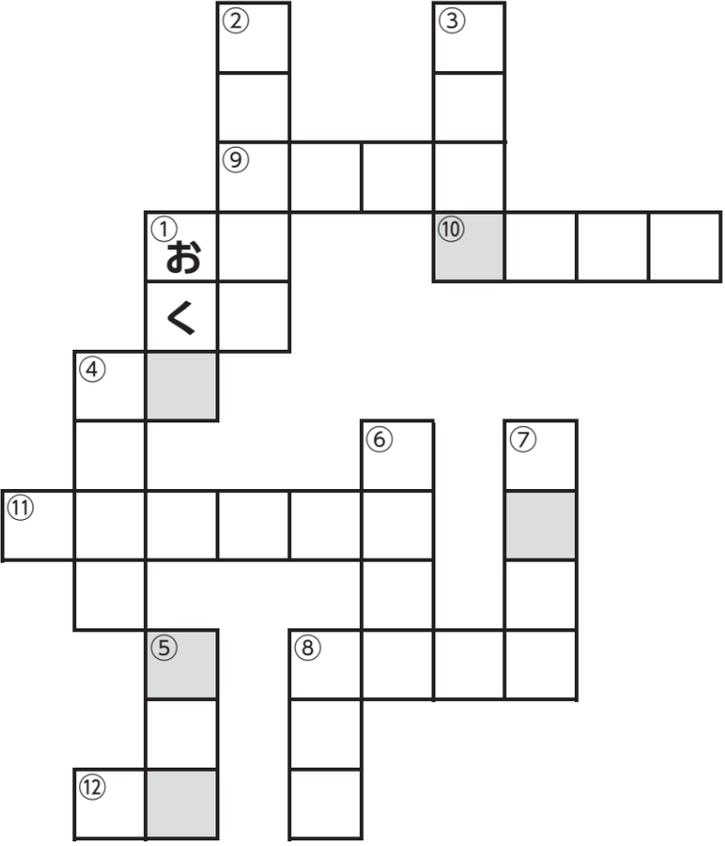
月	火	水	木	金
<p>1 牛乳 1本 赤</p> <p>ごはん 65 黄</p> <p>かぼちゃのてんぷら</p> <p>かぼちゃ 40 緑黄 かめこ 6 黄 しお 0.2 黄 あぶら 3 黄</p> <p>ぶたにくとキャベツのポンずいため</p> <p>ぶたにく 25 赤緑 キャベツ 20 緑 ポンず 5 黄 しお 0.02</p> <p>エネルギー kcal 575 たんぱく質 g 23.6 しじょう g 14.0</p>	<p>2 牛乳 1本 赤</p> <p>コッペパン 1こ 黄</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ポークチキンバーグ 1こ 赤 ケチャップ 4 ウスターソース 1 のうこうソース 1 さとう 0.5 黄 でんぷん 0.2 黄</p> <p>ポトフ</p> <p>ウィンナー 15 赤黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 とんこつ 2 黄 しょうゆ 3 ワイン 0.05 しお 0.05 こしょう 0.02 セロリ 0.2 緑 ローリエ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでしお 5 卓上マヨネーズタイプ 組1本 黄</p> <p>エネルギー kcal 586 たんぱく質 g 22.7 しじょう g 24.4</p>	<p>3 牛乳 1本 赤</p> <p>ごはん 65 黄</p> <p>わかめたっぷりみそしる</p> <p>カットとうふ 25 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 あおなづき 3 緑 えのきたけ 3.2 緑 けずりぶし 7.5 赤 しろみそ 6.5 赤 あかみそ しょうゆ</p> <p>とりにくのかからあげ</p> <p>とりにく 45 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 黄 でんぷん 7 黄 かめこ 4 黄 しょうゆ 3 黄 さとう 0.5 黄 あぶら 3 黄</p> <p>ほうれんそうとニンジンのごまあえ</p> <p>しろこま 0.3 黄 はくさい 20 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 3 緑 しょうゆ 3 黄 しょうゆ、みりん、ゆでしお</p> <p>エネルギー kcal 564 たんぱく質 g 25.7 しじょう g 17.0</p>	<p>4 牛乳 1本 赤</p> <p>こくとうコッペ 1こ 黄</p> <p>とうがんのちゅうかスープ</p> <p>ぶたにく 10 赤 とうがん 20 赤 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 10 緑 はくさい 10 緑 しょうゆ 0.13 緑 とんこつ 3 しょうゆ 3.5 さけ 0.5 こまあぶら 0.3 黄 しお、こしょう</p> <p>あじのかからあげ</p> <p>あじ 1きれ 赤 でんぷん 5 黄 かめこ 0.5 黄 しお 3 黄 あぶら 3 黄</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも 30 黄 にんじん 5 緑 しお 0.15 こしょう 0.01 卓上マヨネーズタイプ 組1本 黄 ドレッシング</p> <p>アセロラゼリー <中学生のみ> 1こ 黄緑</p> <p>エネルギー kcal 583 たんぱく質 g 24.0 しじょう g 24.2</p>	<p>5 牛乳 1本 赤</p> <p>ごはん 65 黄</p> <p>ウインナー</p> <p>ポークウインナー 2本 赤 小学生 3本 赤 ケチャップ 4 ウスターソース 1 のうこうソース 1 さとう 0.5 黄 でんぷん 0.2 黄</p> <p>こめこのなつやさいカレー</p> <p>こめこ 63 黄 おむぎ 7 黄 とりにく 20 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 なす 10 黄 トマトピューレ 5 黄 とんこつ 3 黄 こめこのカレールー 2 黄 ケチャップ 5 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 2 黄 ワイン 1 しお 0.2 カレー、こしょう、しょうゆ、ローリエ</p> <p>ウインナー</p> <p>小学生 2本 赤 中学生 3本 赤</p> <p>えだまめ</p> <p>さやつきえだまめ 20 緑 ゆでしお</p> <p>エネルギー kcal 663 たんぱく質 g 25.8 しじょう g 24.2</p>
<p>ふたにくとキャベツのポンずいため</p> <p>かぼちゃのてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくとくすきりのもの</p> <p>かぼちゃ</p> <p>夏が旬の野菜です。カロテンが多く、かぜを予防したり、目に良い働きがあります。</p>	<p>コッペパン</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ポトフ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ポトフ</p> <p>フランス語で、「火にかけたなべ」という意味で、フランスの代表的な家庭料理のひとつです。</p>	<p>ほうれんそうとニンジンのごまあえ</p> <p>とりにくのかからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめたっぷりみそしる</p> <p>★レシチャレメニュー★</p> <p>給食で人気のとりにくのかからあげを採り入れてくれました。野菜もあって、栄養バランスもばっちりですね。</p>	<p>こくとうコッペ</p> <p>あじのかからあげ</p> <p>アセロラゼリー(中学生のみ)</p> <p>とうがんのちゅうかスープ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>とうがん</p> <p>漢字で書くと「冬瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。冬まで保存できることからこの名前がついたそうです。</p>	<p>ウインナー</p> <p>こめこのなつやさいカレー</p> <p>えだまめ</p> <p>? クイズ ?</p> <p>夏が旬の「えだまめ」は、どちらの仲間に入るでしょうか? ①まめの仲間 ②野菜の仲間 こたえは献立表の下を見てね。</p>

夏野菜クросワード

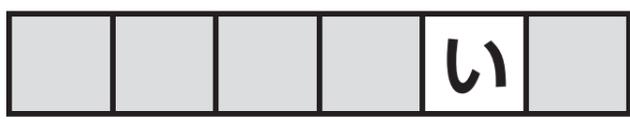
ヒントを読んで、マスの中に答えを書きましょう。縦のヒントの答えは、その数字のマスから下向きに、横のヒントの答えは、その数字のマスから右向きに書きましょう。「つ」や「や」などの小さな文字も、1マスにつき1文字入ります。答えはすべて夏野菜です！夏野菜とは、夏に収穫される野菜です。■に入った文字を、下の■に並び替えると、ある言葉になります。

縦のヒント

- 今月の給食では、七夕献立の日に使用します。ネバネバしていて、断面は星の形をしています。
ヒント：おく〇
- ビタミンKが豊富です。きゅうりに似た細長い形で、皮は緑色のものが多いです。ヒント：ず〇〇〇〇
- ビタミンCが豊富です。赤、黄、オレンジなどの色があります。ピーマンに似た形をしています。
- 苦みには、ビタミンやミネラル、ポリフェノールなどの成分が含まれています。長くて、表面がポコポコしており、別名「ゴーヤ」とも呼ばれています。
- ビタミンC、ビタミンK、食物繊維が豊富です。包丁で切るより、手でちぎった方が変色しにくい野菜です。サラダやハンバーガーなどによく使われています。
- ビタミンC、カロテン、食物繊維が豊富です。トウガラシの一種ですが、比較的辛味が少ないです。
ヒント：し〇〇〇
- ビタミンCが豊富で、表面はツヤツヤとした緑色です。へたの形が、五角形のもの、六角形のものがあります。
- 赤色のものがほとんどですが、黄色や緑色のものもあります。リコピンやビタミンCが多く含まれており、ケチャップにも使われています。



こたえ



みんな大好き!

夏野菜の特徴

水分たっぷり!
食べることで体温を下げるはたらきがあります。水分補給にもなるので、熱中症の予防に役立ちます。

ビタミンたっぷり!
ビタミンB群は糖質や脂質の代謝を促し、夏バテを防ぎます。ビタミンCやカロテンには、紫外線から皮膚を守るはたらきがあります。

カリウムたっぷり!
カリウムには、体にたまった老廃物や余分な塩分を体の外に出すはたらきがあります。

横のヒント

- 見た目は青ねぎに似ていますが、香りにはんにくに似ています。
- 硬い皮に包まれているので、収穫しても涼しい場所であれば冬まで保存することができます。大きくて重たく、形は楕円形です。
- ビタミンC、ビタミンK、カリウムが豊富です。細長くて、表面がポコポコしています。かっぱ巻きに入っており、英語では「cucumber」と言います。
- ビタミンが豊富で、特にカロテンが多く含まれています。加熱するとホクホクとした食感になるのが特徴で、別名「なんきん」とも呼ばれています。
- ひげの本数は、実の数と同じです。ポップコーンの原料です。
- ビタミンC、ビタミンK、ビタミンB6、カリウムが豊富です。皮が紫色のものが一般的で、長いものや丸いものがあります。7月14日の給食に登場します。



14日の答え ②野菜の仲間
「まめ」の名前がついていますが、ビタミンCなど野菜に近い栄養素が多く含まれるので野菜の仲間になります。