
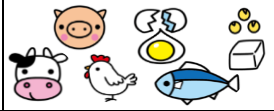










令和3年7月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター

今日の給食目標		6つの基礎食品群		平均栄養摂取量		1日(木)		2日(金)	
 <p>食べものの働きを知ろう</p>		<p>たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります</p> 		<p>カルシウム 丈夫な骨をつくれます</p> 		<p>ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます</p> 		<p>ビタミンC 体の調子をとのえ、体の抵抗力を高めます</p> 	
<p>炭水化物 エネルギー源になります</p> 		<p>脂質 エネルギー源になります</p> 		<p>栄養価 中学校</p> <p>エネルギー 799kcal</p> <p>たんぱく質 29.6g</p>		<p>夏野菜カレー</p> <p>豚ひき肉 たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン ホールコーン むき枝豆 カットかぼちゃ こいくちしょうゆ カレールー1 カレールー2 ローリエ スープストック</p> <p>二色サラダ カットブロッコリー カットカリフラワー ごまドレッシング(個袋)</p> 		<p>パイナップルパン 規格パン ドライパイナップル</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトカップグラタン(パンフキン)</p> <p>ポテトカップグラタン</p> <p>アスパラとコーンのサラダ</p> <p>カットアスパラガス ホールコーン 食塩 ノンエッグマヨネーズ(調理用)</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ</p>	
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
<p>白ごはん 牛乳 さわら塩こうじづけ さわら塩こうじづけ フロッコリーのごま和え カットブロッコリー こいくちしょうゆ 白いりごま</p> <p>豚汁 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ つきこんにやく にんじん だいこん ささがきごぼう はくさい 青ねぎ みそ 削り節パック</p>		<p>麦ごはん 牛乳 ニラまんじゅう ニラまんじゅう 三色のナムル 緑豆もやし にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ ごま油 白いりごま 三温糖</p> <p>マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぷん ごま油 三温糖</p>		<p>規格パン 牛乳 ぞうめんコロッケ そうめんコロッケ 揚げ油</p> <p>カラフルサラダ カットブロッコリー カットカリフラワー カット赤パプリカ カット黄パプリカ イタリアンドレッシング</p> <p>星の冬瓜のスープ カットとうがん 冷凍豆腐 カットベーコン にんじん 干しいたけ しょうが カットおくら うすくちしょうゆ こしょう 中華スープの素</p> <p>セタゼリー(直送) セタゼリー(個)</p>  <p>セタメニュー</p>		<p>減量白ごはん 牛乳 金山寺みそそば そば 料理酒 金山寺みそ</p> <p>とうふのすまし汁 にんじん たまねぎ 冷凍豆腐 カットかまぼこ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節パック 液体かつおだし</p> <p>ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個)</p>		<p>規格パン 牛乳 デミグラスハンバーグ ハンバーグ マッシュルーム水煮 デミグラスソース</p> <p>マゼドアンサラダ じゃがいも ホールコーン カット赤パプリカ きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 食塩</p> <p>五目スープ にんじん カットえのき 緑豆もやし 冷凍豆腐 青ねぎ しょうが はくさい 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ でんぷん</p> <p>りんごジャム(個袋) りんごジャム</p>	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
<p>白ごはん 牛乳 豚の角煮 豚の角煮 ゴーヤチャンプル 豚肉 スクランブルエッグ 緑豆もやし カットにがうり にんじん たまねぎ 糸かつお ごま油 うすくちしょうゆ 液体かつおだし 料理酒</p> <p>もずくのみぞ汁 もずく 冷凍豆腐 カットうす揚げ にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節パック</p>		<p>白ごはん 牛乳 鯛の和風あんかけ 真鯛 うすくちしょうゆ 料理酒 本みりん 液体昆布だし でんぷん</p> <p>根菜サラダ ささがきごぼう にんじん むきえだまめ カットれんこん ちくわ(kg) 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用)</p> <p>みぞれ汁 鶏肉 にんじん たまねぎ 冷凍豆腐 おろし大根 干しいたけ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節パック 液体かつおだし</p>		<p>規格パン 牛乳 カットコーン カットコーン 食塩</p> <p>カレーうどん うどん麺 鶏肉 カットうす揚げ カットしめじ にんじん たまねぎ 青ねぎ カレールー1 カレールー2 本みりん こいくちしょうゆ 液体昆布だし</p> <p>メーブルジャム(個袋) メーブルジャム</p> 		<p>白ごはん 牛乳 鶏肉の梅ソース 鶏もも肉(個) うめびしお 本みりん 三温糖 うすくちしょうゆ 料理酒</p> <p>キャベツの塩こんぶ和え キャベツ にんじん きざみ塩こんぶ</p> <p>にゅうめん汁 三輪そうめん 鶏肉 にんじん たまねぎ カットおくら カットうす揚げ カットかまぼこ 干しいたけ 削り節パック うすくちしょうゆ 本みりん</p>		<p>規格パン 牛乳 いか天のチリソースかけ いか天ぶら 揚げ油 たまねぎ 青ねぎ ケチャップ こいくちしょうゆ 米酢 三温糖 トウバンジャン コチジャン 炒め油</p> <p>ABCスープ カットウインナー にんじん たまねぎ キャベツ むき枝豆 ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック</p> <p>冷凍カットパン(直送) カットパン(個袋)</p>	
沖縄メニュー									

【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。

7月給食だより

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>コホコホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	-----------------------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な 距離がとれるときは マスクを外す</p>	<p>室内ではエアコン を使用する</p> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-----------------	-----------------------------	--	--

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

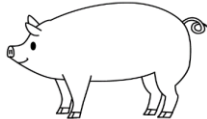
<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>なんでも 食べて 丈夫な体 をつくらう</p>	<p>つめ(冷)たいもの とり過ぎに 気をつけよう</p>
<p>やさい(野菜)を しっかり 食べよう</p>	<p>すいぶん(水分) 補給を こまめに しよう</p>	<p>みんな で食事をする 機会をつくらう</p>

豚肉について知ろう

◎私たちの体をつくるお肉

私たちの食事のために育てられている動物がいます。牛や豚、鶏、羊などです。動物の肉は、人間の体をじょうぶにするたんぱく質を多くふくみます。私たちは動物の大切な命をいただいていることを忘れないようにしなくてはなりません。

中でも日本で多く食べられているのは豚のお肉です。豚肉には、体のつかれをとる効果があるビタミンB₆、などビタミンB群が多くふくまれています。



◎豚肉の部位を知ろう

豚は、「鳴き声以外すべて食べられる」といわれるほど、あらゆる部位が料理に使われます。おもな豚肉の部位と特ちょうを見ていきましょう。

<p>かた 前足の上の部分で、少しかたい。脂肪分が多少あり、とてもよい味が出るため、シチューやカレーなど煮込み料理に。</p>	<p>かたロース 赤身に脂肪が混ざり、かためでコクがある。うす切りやかたまりなどさまざまな切り方で、しょうが焼きや焼豚など、幅広く使われる。</p>	<p>ロース 背中上の部分。外側に脂肪があり、赤身はきめが細かく、やわらかい。トンカツやしゃぶしゃぶなど広く使われている。ロースハムの原料にもなっている。</p>
<p>すね 足の部位。色が濃くてかたいので、煮込んでやわらかくする。煮込み料理やひき肉に。</p>	<p>ヒレ ロースの内側の部位。きめが細かくてやわらかく、脂肪分が少ない。またビタミンB₆が豊富。ヒレカツなど油を使う料理に合う。</p>	<p>すもも おしりに近い部位。よく運動する場所のため、きめがあらく、かたくて色も濃い。うす切りにして炒め物や煮込み料理に。</p>
<p>ばら おなかの部位。赤身と脂肪が層になっていて、別名を「三枚肉」という。骨つきのものはスペアリブ。濃厚な味なので、カレーや角煮などの煮込み料理に。</p>	<p>もも 足の上部。脂肪が少なく、赤身が中心でややかため。ソーテーや酢豚などに合う。ボンレスハムの原料にもなっている。</p>	

七夕の行事食 **そうめん**

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「素餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことになります。

愛媛水産応援プロジェクト

新型コロナウイルスの感染拡大により、食材の消費が減少しています。生産者さんたちは、寂しい思いをされているそうです。そこで、丹精込めて育てた真鯛を、多くの方に味わってほしいという思いで、愛媛県より奈良県に無償で提供していただくことになりました。感謝していただきます。13日(火)に真鯛の和風あんにかけにします。

「おうちで作ってみよう!」
おすすめ給食レシピ
根菜サラダ (1人分)

ささきごぼう	15g	A
にんじん	7g	
むきえだまめ	5g	
れんこん	10g	
ちくわ	6g	
三温糖	1g	
うすくちしょうゆ	0.8g	
マヨネーズ	8g	

①ごぼう、にんじん、むきえだまめ、れんこん、ちくわを少量の水と調味料Aで煮る。
②①を冷ます。
③マヨネーズで和える。