

令和4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



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

「そうめん発祥の地」 桜井

今から1,200年ほど昔、三輪の里で小麦を作り、水車の石臼で粉に挽き、湧き水でこねのばして糸状にしたものが、「そうめん」の起源と伝えられています。そのうち、三輪そうめんはお伊勢参りの途中で訪れた人びとを魅了(人をひきつけて熱中させること)し、手延べの製法も播州(兵庫県)、小豆島(香川県)、島原(長崎県)へと伝わり、日本を代表する伝統食となりました。

7月7日の給食は、七夕献立です。三輪そうめんの入った「にゅうめん汁」には、天の川にみたてた「そうめん」と星の形の「かまぼこ」を入れました。「七夕ゼリー」もついています。7日の夜にきれいな星が見られるといいですね。

<参考 奈良県三輪素麺工業協同組合HP>

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん



【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。

1日(金)	
米粉パン	5群
牛乳	2群
ミートスパゲティ	
スパゲティ	5群
オリーブ油	6群
すりおろしにんにく	4群
たまねぎ	4群
にんじん	3群
豚ひき肉	1群
三温糖	5群
赤ワイン	
マッシュルーム水煮	4群
トマト水煮	3群
トマトケチャップ	
ウスターソース	
スープストック	
チキンナゲット	1群
チキンナゲット	6群
揚げ油	

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
白ごはん 5群 牛乳 2群 夏野菜カレー 豚ひき肉 1群 蒸ひきわり大豆 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 ソテードオニオン 4群 ホールコーン 4群 むぎ枝豆 3群 カットかぼちゃ 3群 こいくちしょうゆ 3群 トマト水煮 3群 カレールウ1 4群 カレールウ2 4群 ローリエ 4群 スープストック 4群 フルーツカクテル ミックスフルーツ 4群 カクテルゼリー 5群	白ごはん 5群 牛乳 2群 さわらの塩こうじづけ 1群 切干大根の煮もの 1群 豚肉 1群 切干大根 4群 にんじん 3群 カットうす揚げ 1群 じゃがいも 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 6群 本みりん 6群 液体昆布だし 6群 炒め油 6群 わかめのみそ汁 にんじん 3群 たまねぎ 4群 カットうす揚げ 1群 冷凍豆腐 1群 カットわかめ 2群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群	コッペパン 5群 牛乳 2群 焼きそば 5群 調理焼きそば 5群 豚肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 カット青ピーマン 3群 ちくわ(kg) 1群 粉かつお 2群 青のり 2群 ウスターソース 5群 とんかつソース 6群 こしょう 6群 揚げしゅうまい 5群 肉しゅうまい 6群 揚げ油 6群	酢めし 5群 白ごはん 2群 米酢 5群 上白糖 1群 本みりん 3群 食塩 4群 牛乳 4群 セル7ちらしずしの具 3群 カットかんぴょう 1群 カット高野豆腐 1群 にんじん 3群 干しいたけ 4群 カットれんこん 4群 むぎ枝豆 3群 ちりめんじゃこ 2群 錦糸たまご 1群 本みりん 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 液体昆布だし 5群 にゅうめん汁 1群 鶏肉 5群 三輪そうめん 4群 たまねぎ 3群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 カットうす揚げ 1群 星ちらしかまぼこ 1群 干しいたけ 4群 うすくちしょうゆ 1群 本みりん 2群 削り節パック 2群 七夕ゼリー(直送) 5群 七夕ゼリー 5群	コッペパン 5群 牛乳 2群 ハンバーグのケチャップソース 5群 減塩ハンバーグ 1群 トマトケチャップ 5群 三温糖 5群 ウスターソース 5群 ポテトサラダ 5群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 きゅうり 4群 こしょう 4群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 コーンポタージュ 1群 鶏肉 1群 ホールコーン 4群 クリームコーン 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 白いんげんペースト 1群 マーガリン 6群 小麦粉 5群 無調整豆乳 5群 スープストック 1群 こしょう 1群



11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
麦ごはん 5群 白ごはん 5群 大麦 5群 牛乳 2群 マーボー豆腐 1群 冷凍豆腐 1群 豚ひき肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 干しいたけ 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 青ねぎ 3群 蒸ひきわり大豆 1群 トウバンジャン 1群 みそ 1群 八丁みそ 1群 コチジャン 1群 中華スープの素 1群 こいくちしょうゆ 5群 料理酒 3群 でんぶん 5群 ごま油 6群 三温糖 5群 ニラまんじゅう 5群 ニラまんじゅう 5群 三色のナムル 4群 大豆もやし 3群 にんじん 3群 チンゲン菜 3群 うすくちしょうゆ 6群 ごま油 6群 白いりごま 6群 三温糖 5群	白ごはん 5群 牛乳 2群 あじのさんが焼き 1群 根菜サラダ 4群 ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 むぎ枝豆 3群 カットれんこん 4群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ 6群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 豚汁 1群 豚肉 1群 冷凍豆腐 1群 スープストック 1群 カットうす揚げ 1群 たまねぎ 4群 カットしめじ 4群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群	食パン(2枚) 5群 牛乳 2群 ポテトカップグラタン(なすとトマト) 5群 ポテトカップグラタン(なすとトマト) 5群 ピザ用チーズ 2群 ABCスープ 1群 カットウインナー 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 むぎ枝豆 3群 ABCマカロニ 5群 こしょう 5群 うすくちしょうゆ 5群 スープストック 5群 カットコーン 4群 カットコーン 4群 メープルジャム 5群 メープルジャム(個袋) 5群	コーンピラフ 5群 白ごはん 5群 コーンピラフの素 5群 牛乳 2群 チキンカツのトマトソースかけ 1群 チキンカツ 6群 揚げ油 3群 トマト水煮 4群 トマトケチャップ 4群 オリーブ油 4群 すりおろしにんにく 4群 たまねぎ 4群 たまごスープ 1群 冷凍豆腐 1群 錦糸たまご 1群 たまねぎ 4群 チンゲン菜 3群 にんじん 3群 うすくちしょうゆ 5群 でんぶん 5群 スープストック 5群 カットパイ(直送) 4群 スティックパイ 4群	コッペパン 5群 牛乳 2群 ツナサラダ 2群 まぐろフレーク 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 カレーうどん 5群 うどん麺 1群 鶏肉 1群 カットうす揚げ 4群 カットしめじ 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 青ねぎ 3群 カレールウ1 4群 カレールウ2 3群 本みりん 3群 こいくちしょうゆ 5群 液体昆布だし 5群 ヨーグルト(直送) 2群 ヨーグルト 2群

<さんが焼き>
千葉県房総の海でとれた魚で、漁師がつくった「郷土料理」です。



<パインアップル>
松かさ(パイ)に似た形と、りんご(アップル)のような味からこの名前がつけました。パイナップルともいいます。



18日(月)	19日(火)	平均栄養摂取量 栄養価 中学校 エネルギー 816kcal たんぱく質 31.9g 脂質 摂取エネルギーの26.8%	夏野菜を たくさん食べよう 	きゅうり しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。
 海の日	給食なし 		6つの基礎食品群 1群 たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります 2群 カルシウム 丈夫な骨をつくれます 3群 ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます 4群 ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます 5群 炭水化物 エネルギー源になります 6群 脂肪 エネルギー源になります	トマト 真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。
			かぼち カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。	ピーマン 独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。
			とうもろこし 糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。	えだまめ 大豆を未成熟で青い間に収穫するため、「緑黄色野菜」のなかまになる。野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

7月 給食だより

給食目標

食べ物の3つの働きを知ろう

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。 ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。		夏野菜をしっかり食べましょう。 ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。	
こまめに水分をとみましょう。 ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。		冷たい物は、ほどほどにしましょう。 ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。	

水分補給のポイント

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

★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。

朝ごはん抜き 	睡眠不足 	風邪など体調が悪い 	肥満・太り気味
-------------------	-----------------	----------------------	--------------------

★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

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

★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。

夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごすよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	果物・乳製品 牛乳、ヨーグルト、バナナ、オレンジ
---	--	--	------------------------------------

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品
 牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、切り干し大根、小松菜などの青菜、小魚、ごま、ひじき、干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

買い物に行く 	食器の準備・後片付け 	野菜を洗う・皮をむく 	ご飯を炊く 	料理を盛り付ける
-------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------

<奈良県産> 米 米粉 カットしめじ 青ねぎ 錦糸たまご スクランブルエッグ	<桜井市産> たまねぎ(7/1~7/6) 三輪そうめん(製造)
---	--