

7月(前半)学校給食献立予定表 A (東小・仁手小・旭小
南小・中小・北小学校)

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	ホットちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメンのしるあげギョーザ② れいとうみかん アーモンドフィッシュ	牛乳 ぶたにく わかめ みそ ギョーザ アーモンドフィッシュ	ホットちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら	しょうが にんにく にんじん コーン もやし たらねぎ れいとうみかん	740	28.6
4	月	ごはん	牛乳	たなばたじる アジのいちやほし ひじきのいために たなばたゼリー	牛乳 とりにく いとまほこ あじいちやほし ひじき さつまあげ	ごはん ぶ あぶら さとう たなばたゼリー	にんじん オクラ ほうれんそう しらた き	604	26.5
5	火	こどもパン	牛乳	イタリアンスープ ほしのコロッケ(ソース) ほうれんそうのソテー	牛乳 ベーコン	こどもパン ほしのコロッケ あぶら オリーブゆ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ コーン しめじ ほうれんそう	593	19.4
6	水	ごはん ふりかけ	牛乳	モロヘイヤスープ とりにくのダブルやき ミニトマト②	牛乳 ベーコン うずらたまご とりにく ふりかけ	ごはん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ モロヘイヤ ミニトマト	646	25.3
7	木	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー パブリカサラダ とうもろこし	牛乳 ぶたにく	むぎごはん あぶら 伊阿ソレツツク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご いんげん キャベツ ほうれんそう あかパブリカ きパブリカ とうもろこし	726	22.3
8	金	じごなうどん	牛乳	ごもくうどんのしる かぼちゃのてんぷら オレンジ1/4 ひやっこ(しょうゆ)	牛乳 ぶたにく なると あぶらあげ とうふ	じごなうどん こむぎ かたく りこ あぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう かぼちゃ オレンジ	639	26.2

7月給食だより

給食センターからのお知らせ

給食センターの衛生管理 食材の検収・下処理

給食センターは、最新の施設を備え、様々な面で衛生管理を徹底しています。今回は、そのうち食材の検収や下処理についてご紹介します。

◎ **検収** 給食センターに納品される食材は、原則的に当日に納品されたものを当日処理しています。毎日、栄養士を中心に納品された食品の産地や鮮度・品質・数量・温度・賞味期限等を確認し、すべての食品を採取(50g)し、2週間冷凍庫で保存します。

◎ **下処理** 野菜等は専用の下処理室で皮や芯やへたを取り除きます。(外葉などの野菜くずは、業者に引き取ってもらい、堆肥にリサイクルされています。)また、野菜等は3つのつながった水槽でそれぞれ流水によって水洗いしています。3回水洗いをする事で、食材をきれいにし、併せて異物が入っていないかを確認しています。



暑い夏

食べ物や飲み物に気を配ろう

いよいよ夏本番となります。暑い時期になると、汗をたくさんかくため、体の中の水分がどんどん減ってしまいます。そのため、水分の補給が大切になります。のどが渇く前に水分をとり、熱中症にならないように気をつけましょう。

また、飲み物も砂糖がたくさん入ったジュースなどではなく、牛乳や麦茶を飲むようにしてください。暑い時期は食事が進まず、かんたんに食べられるものになりがちですが、そのような食事ばかり続けていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。

熱中症を防ぐために
こまめに水分補給

栄養不足は夏ばての原因となりますので、バランスのとれた食事を心がけてください。

栄養相談日

- 日時 8月 25日(木)
午後1:30~4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター
TEL 0495(24)2621
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい

➡ 7月(後半)献立は裏面へ

7月(後半)学校給食献立予定表 A 東小・仁手小・旭小 南小・中小・北小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
11	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる ハンバーグわふうさっぱりソース さんしょくきんぴら	牛乳 なまあげ あさり わかめ みそ ハンバーグ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが こねぎ ごぼう しらたき	704	27.3
12	火	コッペパン チルドチョコ	牛乳	やさいコンソメスープ チーズオムレツ ウインナーとだいたいのトマトにこみ	牛乳 ぶたにく チーズオムレツ ウインナー だいたす	コッペパン あぶら こむぎこ チルドチョコ	にんじん いんげん コーン ほうれんそう キャベツ しょうが にんにく たまねぎ トマト パセリ	737	32.0
13	水	わかめごはん	牛乳	けんちんじる とりのからあげ マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく	わかめごはん あぶら さといも かたくりこ マカロニ マヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく しょうが ねぎ キャベツ コーン	784	28.1
★藤田小★希望献立									
14	木	ごはん	牛乳	チンゲンサイととうふのスープ ポークシューマイ② ちゅうかふうやさしいため	牛乳 いとかまぼこ とうふ むきえび ポークシューマイ	ごはん ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ たけのこ ヤングコーン キャベツ あかパプリカ には	601	22.5
15	金	バターロール	牛乳	かぼちゃのスープ ピーマンのにくづめワイ(キャブ?) キャベツとコーンのリ-	牛乳 ベーコン ピーマンのにくづめワイ	バターロール オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ コーン	696	21.9
19	火	ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる メンチカツ(ソース) ごぼうサラダ いちごゼリー	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ メンチカツ	ごはん あぶら ごまドレッシング いちごゼリー	にんじん きゅうり ほうれんそう ごぼう	711	25.2
材料入荷による多少の変更はご了承ください							平均摂取量	682	25.4
							摂取基準値	660	20.0



7月7日は七夕です



7月7日は、七夕です。七夕は、1年に1度だけ、「おりひめ」と「ひこぼし」が会う日だといわれています。昔は、悪いことが起きないようにという願いを込めて、1月15日の「おかゆ」、3月3日の「草もち」、5月5日の「ちまき」を食べていました。そして7月7日の七夕には「さくべい」といって、小麦粉と米の粉を練ってひものようにして、2本ずつ縄のように合わせて作ったお菓子を食べていたそうです。この「さくべい」は「麦なわ」とも呼ばれて



いて、うどんの原形と言われている。七夕にそうめんを食べるのはこの習慣からきているそうです。

そんな七夕に合わせて、給食では七夕汁や七夕デザート、星のコロッケなど七夕に合わせた献立を取り入れてみました。特に、七夕汁は、星型のふや、糸かまぼこを使い天の川をイメージした汁物となります。



給食おすすめレシピ紹介 11-No4

和風さっぱりソース(4人分)

<材料>

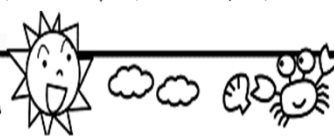
- たまねぎ ……中1玉
- さとう ……大さじ2
- しょうゆ ……大さじ5
- す ……大さじ4
- みりん ……大さじ1と1/2



<作り方>

- ①玉ねぎをフードプロセッサーにかける。(みじん切りや、すりおろしても可)
- ②①を鍋に移し火にかけて、軽く炒める。
- ③②にさとう、しょうゆ、す、みりんを加える。(玉ねぎの甘さによってさとうは調節する)
- ④沸騰させ、少し煮詰めたら完成。

夏こそ、色鮮やかな野菜を



この季節、太陽の光をいっぱい浴びて真っ赤に育ったトマトや、紫色があざやかなナス、イボイボがとがった緑色のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。「医食同源」という言葉のとおり、食べ物は人の健康に大きく関係しています。旬の食材には、栄養がたくさんあり、病気にかかりにくくしたり、体の中から元気にしたりする働きがあります。夏の暑さに負けないためにも、夏野菜をたくさん食べましょう。



7月の給食では、ハンバーグにかけますが、肉料理はもちろん、魚料理や、ドレッシングのかわりにサラダなどにかけてもおいしいソースです。簡単にできるソースなので、ご家庭でもぜひお試しください。