

7月(前半)学校給食献立予定表

中(上北中・東中・南中
上中・西中学校)
コース

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	ご飯	牛乳	ワンタンスープ 春巻き 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 なんと 春巻き ちりめんじゃこ かつお節 あおのり	ご飯 ワンタンの皮 油 ごま 砂糖	にんじん もやし 長ねぎ こまつな にら	818	29.8
4	月	ご飯	牛乳	玉ねぎの味噌汁 豚肉の生姜焼き こんにゃくとしめじのピリ辛炒め	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豚肉 さつま揚げ	ご飯 油 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく しめじ いんげん	819	34.1
5	火	ホット中華めん	牛乳	ごま味噌ラーメンの汁 揚げギョーザ② 冷凍みかん アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 わかめ みそ ギョーザ アーモンドフィッシュ	ホット中華めん ごま 油 ごま 油	しょうが にんにく にんじん コーン もやし にら 長ねぎ 冷凍みかん	934	36.1
6	水	ご飯	牛乳	七タ汁 アジの一夜干し ひじきの炒め煮 七タゼリー	牛乳 糸かまぼこ 鶏肉 アジ一夜干し ほしひじき さつま揚げ	ご飯 焼きふ 油 砂糖 七タゼリー	にんじん オクラ ほうれんそう しらたき	747	33.4
7	木	子供パン	牛乳	イタリアンスープ 星のコロッケ(ソース) ほうれん草のソテー	牛乳 ベーコン	子供パン 星のコロッ ケ 油 オ リーブ油	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ コーン しめじ ほうれん草	753	24.7
8	金	ご飯 ふりかけ	牛乳	モロヘイヤスープ 鶏肉のマスタード焼き ミニトマト②	牛乳 ベーコン うずら卵 鶏肉 ふりかけ	ご飯 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ モロヘイヤ ミニトマト	801	30.9

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。のどが渴く前に水分をとり、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。

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。

熱中症を防ぐために
こまめに水分補給



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

中
コース上北中・東中・南中
上中・西中学校

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	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー パプリカサラダ とうもろこし	牛乳 豚肉	麦ご飯 油 イタリアンドレッシング	907	27.7
12	火	地粉うどん	牛乳	五目うどんの汁 かぼちゃの天ぷら オレンジ1/4 冷や奴(しょうゆ)	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ 豆腐	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油	795	32.0
13	水	ご飯	牛乳	じゃが芋と生揚げの味噌汁 ハバーグ和風さっぱりソース 三色きんぴら	牛乳 生揚げ あさり わかめ みそ ハンバーグ	ご飯 じゃがいも 砂糖 油	899	35.3
14	木	コッペパン チルドチョコ	牛乳	野菜コンソメスープ チーズオムレツ ウイナーと大豆のトト煮込み	牛乳 豚肉 チーズオムレツ ウイナー 大豆	コッペパン 油 薄力粉 チルドチョコ	938	40.0
15	金	わかめご飯 ★藤田小★希望献立	牛乳	けんちん汁 鶏の唐揚げ マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉	わかめご飯 油 さといも 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	979	35.0
19	火	バターロール	牛乳	かぼちゃのスープ ピーマンの肉詰めフライ(ケチャップ) キャベツとコーンのリテー グレースゼリー	牛乳 ベーコン ピーマン肉詰めフライ	バターロール オリーブ油 油 グレースゼリー	894	27.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 12回							平均摂取量	857
							摂取基準値	850
								28.0

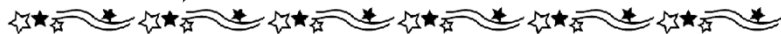


7月7日は七夕です

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そうです。



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)

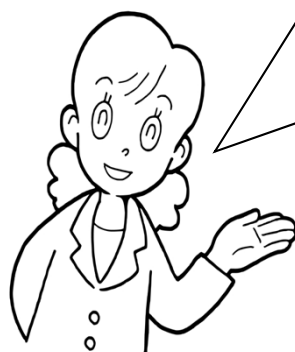
<材料>

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たま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。(たま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。



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いいソースです。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。

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、紫色があざやかななす、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。