

7月給食たより

平成30年度



阿賀野市安田学校給食センター



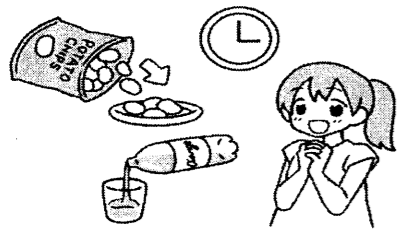
暑さに負けない食事をしよう!

いよいよ夏本番です。今月は、阿賀野市で収穫される夏の野菜をたくさん使って給食を作ります。

暑い日が続くと、暑さで食欲が無くなったり、体が疲れやすくなる「夏バテ」になることがあります。夏に美味しい野菜や果物で水分やミネラルを補給して、バランスよい食事を心がけましょう。冷たいアイスやジュースの食べ過ぎ、飲み過ぎは禁物です。

間食（おやつ）のとり方を考えましょう

おやつは楽しみ程度に。
時間と量を決めてから食べよう!



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響が出ないようにしましょう。

運動をする人には食事を補う「補食」。必要な栄養を「取りに行こう」!

スポーツをする人は、「おやつ=甘い物」ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



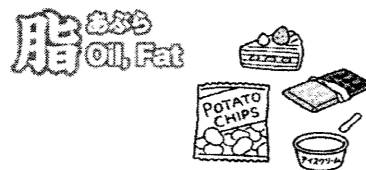
おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう!

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖分、脂質、塩分のとりすぎです。

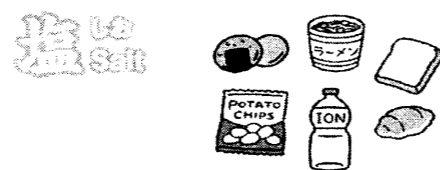
~おやつのおSOS~



甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。



濃い塩味はくせになります。ハンヤス、ポードリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

<p>2日(月)</p> <p>アップルシャーベット 福神あえ</p> <p>麦ごはん 夏野菜の咖喱</p>	<p>3日(火)</p> <p>きゅうりとコーンのサラダ 肉団子もち米蒸し</p> <p>米粉入りゆで中華めん 坦々麺風スープ</p>	<p>4日(水)</p> <p>夏野菜の揚げ煮 トロアジの塩焼き</p> <p>ごはん 沢煮碗</p>	<p>5日(木)</p> <p>ほうれん草のサラダ 白身魚のピザ焼き</p> <p>米粉パン トマトと卵のスープ</p>	<p>6日(金)</p> <p>セタゼリー</p> <p>アスパラのサラダ 星形カレーメンチかつ</p> <p>枝豆ごはん セタすまし汁</p>
		安田中 下越地区総体	安田中 下越地区総体	七夕蔵立 駒林小学部校外学習
<p>9日(月)</p> <p>ごまびたし たれかつ</p> <p>ごはん 阿賀野の夏のあつめ汁</p>	<p>10日(火)</p> <p>カラフルひじき えびしゅうまい</p> <p>ごはん サンスータン</p>	<p>11日(水)</p> <p>のり酢和え ぶたキムチいため</p> <p>ごはん なすのみそ汁</p>	<p>12日(木)</p> <p>小松菜と大豆のサラダ キーマカレー</p> <p>たて割りコッパン 夏野菜のスープ</p>	<p>13日(金)</p> <p>シューアイス</p> <p>梅和え 鮭の塩焼き</p> <p>ごはん 夏のっぺ</p>
		駒林高等部1年校外学習	駒林高等部2年宿泊学習	駒林高等部2年宿泊学習
<p>16日(月)</p> <p>うみ海の日</p>	<p>17日(火)</p> <p>蒸しとうもろこし 夏みかんサラダ</p> <p>ソフトめん 大豆入りミートソース</p>	<p>18日(水)</p> <p>レモンゼリー</p> <p>くきわかめのサラダ いわしのかば焼き</p> <p>ごはん 夏野菜のどん汁</p>	<p>19日(木)</p> <p>みかんジュース ヨーグルトムース</p> <p>アーモンドサラダ タンドリーチキン</p> <p>米粉パン クラムチャウダー</p>	<p>20日(金)</p> <p>アスパラのカラフルソテー えびかつ</p> <p>ごはん ごまみそワンタン</p>
		駒林給食試食会	安田小給食最終日 駒林高等部3年給食なし	
<p>23日(月)</p> <p>れいとうパイン</p> <p>ズッキーニとトマトのサラダ かぼちゃのカップ焼き</p> <p>ツナカレーピラフ 野菜スープ</p> <p>給食最終日</p>	<p>なつやさい</p> <p>トマト ピーマン きゅうり ゴーヤー とうがん</p> <p>なす えだまめ とうもろこし オクラ かぼちゃ</p>			



7月献立予定表

(中学校)

連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー	
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 大豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		たんぱく質
安田中 下越 総体	2	月	○	主食 麦ごはん				米 麦			873 kcal	
				主菜 夏野菜のカレー	ふた肉 大豆		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	油		
				副菜 福神あえ			にんじん	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ				
				その他 アップルシャーベット			りんご	さとう				28.4 g
安田中 下越 総体	3	火	○	主食 米粉入りゆで中華めん				米粉 小麦粉			888 kcal	
				主菜 肉団子もち米むし	ふた肉 とり肉			玉ねぎ しいたけ しょうが	もち米 パン粉 小麦粉 さとう	油		
				副菜 きゅうりとコーンのサラダ	まぐろ わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごま油			
				副菜 坦々麺風スープ	ふた肉 大豆 みそ		にんじん たら	玉ねぎ ねぎ しょうが もやし にんにく	でんぶん	ごま油 油 ごま		35.4 g
安田中 下越 総体	4	水	○	主食 ごはん				米			824 kcal	
				主菜 トロアジの塩焼き	とろあじ							
				副菜 夏野菜の揚げ煮	とり肉		かぼちゃ アジ	なす スッキーニ 玉ねぎ 枝豆	さとう	油		
				副菜 沢煮椀	ふた肉 かまぼこ		にんじん	たけのこ しいたけ ごぼう えのきたけ ねぎ	春雨			35.4 g
安田中 下越 総体	5	木	○	主食 米粉パン		脱脂粉乳		米粉 小麦粉 さとう			799 kcal	
				主菜 白身魚のピザ焼き	たら	チーズ		玉ねぎ				
				副菜 ほうれん草のサラダ	とり肉		ほうれん草 にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし		油		
				副菜 トマトと卵のスープ	とり肉 たまご		トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ しょうが				40.6 g
七た こんだて 駒林 小学部 校外学 習	6	金	○	主食 枝豆ごはん	かつおぶし		青菜 枝豆	米			817 kcal	
				主菜 星形カレーメンチかつ	とり肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油		
				副菜 アスパラのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり		油		
				副菜 七たまし汁	とうふ かまぼこ さかなめん		にんじん 小松菜	たけのこ えのきたけ ねぎ				29.6 g
駒林 高等部 1年 校外学 習	9	月	○	主食 ごはん				米			887 kcal	
				主菜 たれかつ	ふた肉				パン粉 小麦粉 さとう	油		
				副菜 ごまびたし			小松菜 にんじん	キャベツ もやし		ごま		
				副菜 阿賀野の夏あつめ汁	油あげ 大豆 みそ		かぼちゃ	なす 玉ねぎ しいたけ つきこん	じゃがいも			35.5 g
駒林 高等部 2年 宿泊学 習	10	火	○	主食 ごはん				米			828 kcal	
				主菜 えびしゅうまい	えび たらすりみ			玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぶん さとう			
				副菜 カラフルひじき	ベーコン	ひじき	アジ ピーマン	つきこん	さとう	油		
				副菜 サンスタタン	ふた肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ きくらげ ねぎ	春雨			29.1 g
駒林 高等部 1年 校外学 習	11	水	○	主食 ごはん				米			771 kcal	
				主菜 豚キムチ炒め	ふた肉 みそ		にら	しょうがにんにく メンマ キムチ漬 玉ねぎ 大根	さとう でんぶん	ごま油		
				副菜 のり酢和え		のり	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ				
				副菜 なすのみそ汁	みそ 油あげ		小松菜	玉ねぎ なす	じゃがいも			31.5 g
駒林 高等部 2年 宿泊学 習	12	木	○	主食 たて割りコッペパン		脱脂粉乳		小麦粉			803 kcal	
				主菜 キーマカレー	ふた肉 大豆		にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉 カレールウ	バター		
				副菜 小松菜と大豆のサラダ	大豆		小松菜	キャベツ きゅうり	さとう	油		
				副菜 夏野菜のスープ	ウインナー		にんじん トマト	玉ねぎ セロリ スッキーニ しょうが	じゃがいも マカロニ			34.3 g



○は牛乳です。牛乳は、2群の食品です。○栄養量は、中学生のエネルギー、たんぱく質を表示しています。

連絡	日	曜	牛乳	こんだて	主な材料						エネルギー	
					体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 大豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		たんぱく質
駒林 高等部 2年 宿泊学 習	13	金	○	主食 ごはん				米			830 kcal	
				主菜 鮭の塩焼き	さけ							
				副菜 梅和え			にんじん	きゅうり キャベツ 梅				
				副菜 夏のっぺ	生あげ ちくわ		にんじん さやいんげん	とうがん ごぼう つきこん しいたけ	じゃがいも でんぶん			33.9 g
駒林 給食 試食会	17	火	○	主菜 ソフトめん				小麦粉			872 kcal	
				主菜 大豆入りミートソース	ふた肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく セロリ しょうが マカロニ 枝豆	ハヤシルウ	オリーブ油		
				副菜 夏みかんサラダ			にんじん	夏みかん キャベツ きゅうり		油		
				その他 蒸とうもろこし				とうもろこし				31.8 g
駒林 給食 試食会	18	水	○	主食 ごはん				米			892 kcal	
				主菜 いわしのかば焼き	いわし				でんぶん さとう	油		
				副菜 くきわかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	とうもろこし キャベツ	さとう	ごま油		
				副菜 夏野菜のどん汁	ふた肉 油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	ごぼう 玉ねぎ なす えのきたけ つきこん	じゃがいも			33.7 g
食育の日 安田小 給食 最終日 駒林 高等部 3年 給食なし	19	木	みかん ジュース	主菜 米粉パン		脱脂粉乳		小麦粉 米粉			778 kcal	
				主菜 タンドリーチキン	とり肉			ヨーグルト				
				副菜 アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		アボカド 油		
				副菜 クラムチャウダー	あさり 白いんげん	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ	バター		31.5 g
給食 最終日	20	金	○	主菜 ごはん				米			850 kcal	
				主菜 えびかつ	えび たらすりみ			玉ねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 さとう	油		
				副菜 アスパラのカラフルソテー	ベーコン		アスパラ にんじん	キャベツ	でんぶん	オリーブ油		
				副菜 ごまみそワントン	ふた肉 みそ		にんじん 小松菜	メンマ しいたけ もやし ねぎ	小麦粉	ごま		32.4 g
給食 最終日	23	月	○	主菜 ツナカレーピラフ	まぐろ		にんじん ピーマン	玉ねぎ マカロニ	米	オリーブ油	787 kcal	
				主菜 かぼちゃのカップ焼き	ふた肉	チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 さとう	マーガリン		
				副菜 スッキーニとトマトのサラダ			トマト	スッキーニ きゅうり		オリーブ油		
				副菜 野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく とうもろこし キャベツ	じゃがいも マカロニ			24.7 g
駒林 高等部 2年 宿泊学 習	12	木	○	主菜 たて割りコッペパン		脱脂粉乳		小麦粉			803 kcal	
				主菜 キーマカレー	ふた肉 大豆		にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉 カレールウ	バター		
				副菜 小松菜と大豆のサラダ	大豆		小松菜	キャベツ きゅうり	さとう	油		
				副菜 夏野菜のスープ	ウインナー		にんじん トマト	玉ねぎ セロリ スッキーニ しょうが	じゃがいも マカロニ			34.3 g

7月7日は、七夕です。

五節句のひとつで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願いごとを書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります。

七夕の行事食といえば、「そうめん」があります。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「素餅」がもとになったと言われ、ちょうど夏の収穫時期であることや、織姫のつむぐ糸のように細いので、七夕に食べられるようになりました。

今月の地場産物

- なす スッキーニ トマト
- 生しいたけ (JA)
- 玉ねぎ じゃがいも (じゃがいもグループ)
- 米
- こんにやく
- みそ