7月の給食献立表

須賀川市立仁井田中学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価				
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	そのほか（ちょうみりょう）	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	塩分 g
1	月	麦ごはん　牛乳　チンジャオロース 五目スープ　アセロラゼリー	牛乳　ぶた肉　ベーコン	ピーマン　にんじん　コーン　しいたけ もやし　たけのこ　ほうれん草 ねぎ　しょうが　にんにく	米　おおむぎ　アセロラゼリー　マロニー 砂糖　油　かたくり粉	酒　しょうゆ　トウバンジャン オイスターソース　コンソメ 塩　こしょう	712	26.1	15.7	264	2.9
2	火	ムシテック見学（1年生）のため給食はありません（お弁当の日です。）									
3	水	（地産地消）麦ごはん　牛乳 中華サラダ　マーボー豆腐	牛乳　とうふ　ぶた肉　みそ 中華くらげ　ロースハム	にんじん　きゅうり　キャベツ しょうが　にんにく　ねぎ　にら	米　おおむぎ　マロニー　ごま油　砂糖 かたくり粉　ごま　油	しょうゆ　みりん トウバンジャン　酢	828	32.2	25.1	433	2.7
4	木	黒砂糖食パン　豚肉のケチャップ炒め 牛乳　ミネストローネスープ　マーガリン	牛乳　ぶた肉　ベーコン	たまねぎ　コーン　ピーマン　にんじん パセリ	パン　じゃがいも　マカロニ 黒砂糖　砂糖　油　マーガリン	ソース　ケチャップ コンソメ　赤ワイン 塩　こしょう	865	35.2	29.5	336	3.4
5	金	（七夕献立）わかめごはん　牛乳　七夕汁 星形コロッケ　ソース　あさづけ　七夕ゼリー	牛乳　コロッケ　なると かつお節　さば節	にんじん　きゅうり　キャベツ ねぎ　ほうれん草	米　おおむぎ　アップルゼリー 油　そうめん　ふ	塩　しょうゆ　ソース わかめご飯の素	831	21.5	18.3	326	3.9
9	火	食パン　牛乳　肉だんご　ポテトスープ グリーンサラダ　はちみつ&マーガリン	牛乳　ベーコン　ミートボール	たまねぎ　にんじん　こまつな　キャベツ きゅうり　アスパラガス	パン　じゃがいも　油　砂糖 はちみつ&マーガリン	コンソメ　しょうゆ 酢　塩　こしょう	815	29.6	31.6	342	3.4
10	水	麦ごはん　牛乳　肉じゃが 切干大根のごまあえ　ふりかけ	牛乳　ぶた肉　かつお節　さば節	たまねぎ　にんじん　切干だいこん ほうれん草　グリンピース	米　おおむぎ　じゃがいも　砂糖 しらたき　油　ごま　ごま油	しょうゆ　みりん 酒　ふりかけ	852	30.0	20.8	409	2.5
11	木	丸コッペパン（スライス）　牛乳　メンチカツ キャベツのサラダ　コンソメスープ　パックソース	牛乳　メンチカツ　ベーコン	キャベツ　きゅうり　コーン　たまねぎ にんじん　こまつな	パン　じゃがいも　油　砂糖	ソース　酢　しょうゆ コンソメ　塩　こしょう	837	31.4	32.0	366	3.6
12	金	（きうり天王祭献立）キューカンバーカレー 麦ごはん　牛乳　ヨーグルト和え	牛乳　ぶた肉　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　トマト エリンギ　にんにく　しょうが みかん　もも　パイン　バナナ	米　おおむぎ　じゃがいも	カレールウ　チャツネ ケチャップ　しょうゆ りんごソース	817	22.7	21.1	305	2.6
16	火	食パン　牛乳　オムレツ　サンサンスープ グリーンサラダ　チョコ&ホワイトクリーム	牛乳　オムレツ　とり肉	たまねぎ　コーン　にんじん　なす　ピーマン トマト　きゅうり　キャベツ	パン　油　砂糖　ブラック&ホワイト	チキンブイヨン　米酢 ケチャップ　しょうゆ 塩　こしょう	768	29.8	27.5	492	3.7
17	水	（食育の日・和食献立）麦ごはん　牛乳　いわしのごまみそ煮 いんげんとかぼちゃのみそ汁　きゅうりとたくあんのパリパリ和え　アイス	牛乳　いわしごまみそ煮 油あげ　みそ　煮干し	かぼちゃ　たまねぎ　きゅうり　さやいんげん	米　おおむぎ　ごま　ごま油	しょうゆ　たくあん	796	30.0	19.8	570	3.7
18	木	背割れ減量コッペパン　五目焼きそば 牛乳　ほうれん草の卵チーズあえ　ヨーグルト	牛乳　ぶた肉　たまご　チーズ　ヨーグルト	キャベツ　にんじん　たまねぎ　もやし ほうれん草　ねぎ　しいたけ　にんにく	パン　中華めん　油　砂糖	ソース　しょうゆ	842	34.9	22.9	488	4.1
19	金	イタリアンライス　牛乳　海草サラダ 野菜スープ　ソーダーゼリー	牛乳　ぶた肉　とり肉 ウインナー　まぐろフレーク	だいこん　たまねぎ　にんじん　キャベツ きゅうり　こまつな　しめじ　コーン グリンピース	米　おおむぎ　油　バター　ソーダゼリー	チキンブイヨン 酢　しょうゆ 塩　こしょう	790	25.1	22.7	323	3.2

8月の給食献立表

26	月	（野菜の日献立）麦ごはん　牛乳 夏野菜のカレー　きゅうりのさっぱりサラダ	牛乳　ぶた肉	だいこん　きゅうり　たまねぎ　にんじん かぼちゃ　トマト　なす　にんにく　しょうが	米　おおむぎ　じゃがいも　油　砂糖	カレールウ　チャツネ りんごソース　ケチャップ しょうゆ　ソース　ねりうめ	825	26.5	20.8	305	2.7
27	火	食パン　牛乳　ミネストローネ 海藻サラダ　チョコ大豆　　アイス	牛乳　ベーコン　海藻サラダ まぐろフレーク油漬け	にんじん　キャベツ　トマト たまねぎ　こまつな　きゅうり セロリ　パセリ　にんにく	パン　マカロニ　バター　ごま油 じゃがいも　砂糖　チョコ大豆	デミグラスソース コンソメ　しょうゆ 酢　塩　こしょう	771	26.2	28.4	425	3.4
28	水	麦ごはん　牛乳　チンジャオロース コーンシューマイ　とうふスープ	牛乳　ぶた肉　とうふ　とり肉 コーンシューマイ	しょうが　にんにく　ピーマン　もやし たけのこ　しいたけ　にんじん ほうれん草　コーン	米　おおむぎ　片栗粉　油　砂糖	しょうゆ　トウバンジャン オイスターソース　酒　塩 チキンブイヨン　こしょう	845	34.8	24.7	312	3.4
29	木	県下小中合唱コンクールのため給食はありません（お弁当の日です。）									
30	金	支部駅伝大会のため給食はありません（お弁当の日です。）									



＜7月の「食育の日献立」について＞

夏野菜たっぷり和食献立です。須賀川市では7月に「ピーマン、きゅうり、さやいんげん、トマト、なす」などが収穫されます。食育の日献立は、旬の夏野菜「きゅうり」、「さやいんげん」を使いました。

夏野菜のさやいんげんやピーマンが苦手という人もいますが、これらの緑黄色野菜は、目の働きをよくしたり、かぜなどの菌から体を守ったり、体の中からいらないものを外に出したりと、体の中でいろいろな働きをします。

夏野菜を加熱調理することで、生とは違った味になり、甘みがでてきます。苦手な人も一口挑戦してみましょう。

学校給食実施基準値	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
生徒（１２～１４歳）の場合	830	30	26	450	2.5未満

※食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※毎日、当日に使用する食材の放射性物質を測定しています。結果は須賀川市ホームページに掲載しています。

給食だより 2019 7・8月

今月から、夏休みがはじまります。学校があるときと違い、生活や食事も不規則になりがちです。今月は、夏休み中の食事について紹介します。



夏休みに入ると、夜遅くまでおきていたり、朝寝坊をして朝食を抜いたりして、生活リズムをくずしがちです。一度生活リズムがくずれると立て直すのが大変です。

夏休みに気をつけてほしいこと！



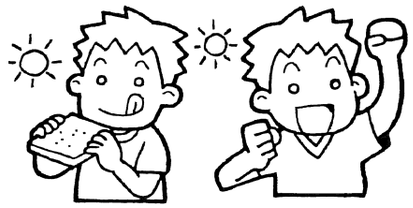
1日３食を規則正しく食べよう



よくかんでゆっくり食べよう。



夜遅くの食事はさけるようにしよう。





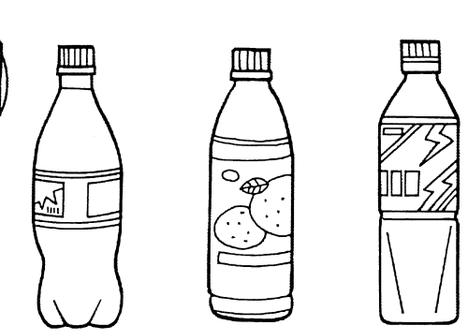
ふつうの時と汗をたくさんかいた時の 水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



甘い清涼飲料を飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになりますので、飲みすぎには気をつけましょう。



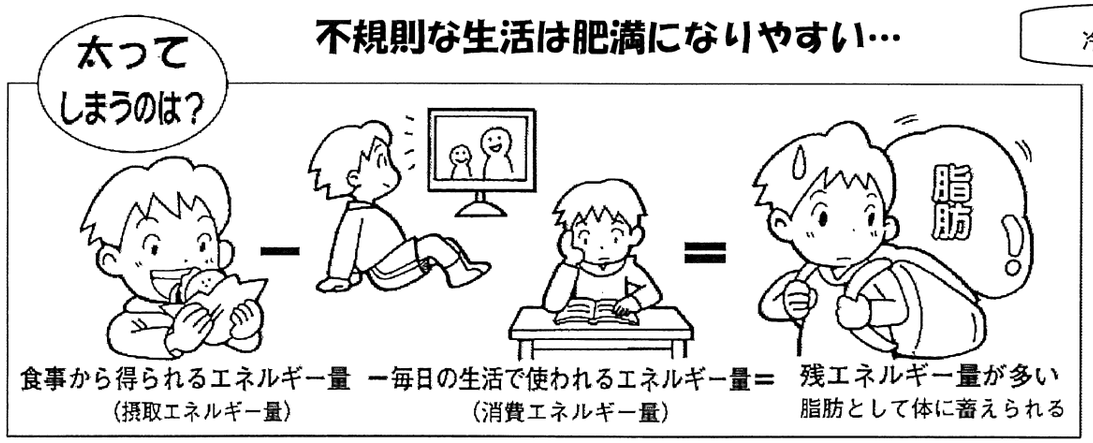
炭酸飲料　糖分量約55g

果実系飲料　糖分量約56g

スポーツ飲料　糖分量約34g

イラストはすべて500ml入りペットボトルです。糖分量は一例です。

不規則な生活は肥満になりやすい…



食事から得られるエネルギー量（摂取エネルギー量）ー毎日の生活で使われるエネルギー量（消費エネルギー量）＝残エネルギー量が多い　脂肪として体に蓄えられる

冷たいと甘さが感じられず、飲みすぎにつながります。

くらべてみよう 清涼飲料の甘さ



コップを２つ用意して、それぞれに清涼飲料を入れます。１つは冷蔵庫で冷やし、もう１つは常温にしておきましょう。しばらくたってから飲みくらべてみると、常温のままの方が甘く感じられます。

＜７月の行事食＞



七夕は中国から伝わったお話です。

牛飼いの彦星と機織りの織り姫が恋に落ち、会ってばかりの２人は働かなくなってしまいました。それを見た神様が２人をひきさき、年に一度の七夕の日の夜、天の川にかかる橋を渡ってあうことが許されました。七夕の日の行事食といえば「そうめん」。織り姫が織る「糸」や「天の川」にちなんでいます。＜七夕献立＞わかめごはん、牛乳、星形コロッケ、キャベツの浅漬け、そうめん入り七夕汁、天の川ゼリー　です。お楽しみに！

須賀川市教育委員会学校教育課