

令和2年度 8月学校給食献立表

三木町交流給食

8月は、七飯町の姉妹都市である“香川県三木町”の郷土料理「讃岐うどん」を給食に取り入れました。うどん県と呼ばれる香川県では、雨が少なく米があまりとれなかったため、うどんは米の代わりに食べる主食でした。そんな歴史ある讃岐うどんを今回は、冷やしうどんで提供します。うどんのもちもちの食感とつるつとしたのどごしを楽しんでください。また、この日は香川県の郷土料理「まんば(高菜)のけんちゃん」をアレンジした「小松菜のけんちゃん」を提供する予定です。お楽しみに！暑くなって食欲も落ちやすい時期ですが、しっかりと食べて夏バテを予防しましょう。

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 (月)	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼きゆず風味 すいか	牛乳 精白米 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉,とうふ,白みそ,牛乳 ぶり	人参,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ,つきこんにゃく ゆず すいか
18 (火)	三木町交流 冷やし讃岐うどん きびなごの天ぷら こまつなのけんちゃん チーズ	牛乳 うどん,砂糖 小麦粉,油 油	牛乳 鶏肉,卵,わかめ きびなご とうふ,さつま揚げ チーズ	長ねぎ,干しいたけ 小松菜,人参
19 (水)	ごはん 夏野菜のスーパカレー ゆでとうもろこし 冷凍みかん	牛乳 精白米 じゃがいも,油	牛乳 鶏肉,うすら卵	なす,人参,玉ねぎ,ズッキーニ,赤ピーマン,にんにく とうもろこし みかん
20 (木)	ソフトフランスパン 冬瓜とウィンナーのスープ ほたてと王様しいたけのバルサミコ炒め 北海道牛乳プリン	牛乳 小麦粉 じゃがいも でん粉,油,オリーブオイル,砂糖 砂糖	牛乳 ウィンナーソーセージ ほたて貝 牛乳,寒天	冬瓜,玉ねぎ,さやいんげん,人参 玉ねぎ,王様しいたけ,ピーマン,赤ピーマン,にんにく
21 (金)	ごはん 韓国風肉じゃが 揚げえびシューマイ ほうれん草ともやしのナムル	牛乳 精白米 じゃがいも,ごま油,砂糖, 白ごま 小麦粉,油 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉 えび,たらすり身	長ねぎ,しらたき,玉ねぎ,白菜,人参, さやいんげん,しめじ,にんにく,生姜,りんご 玉ねぎ ほうれん草,もやし,人参
24 (月)	ごはん もずくとオクラのみそ汁 ゴーヤチャンプルー メロン	牛乳 精白米 油	牛乳 もずく,油揚げ,白みそ 豚肉,とうふ,かつお節	オクラ,大根,長ねぎ ゴーヤ,人参,玉ねぎ,キャベツ メロン
25 (火)	豆パン シーフードブラウンソース ピーマンの肉詰めフライ ブロッコリーとチキンのサラダ	牛乳 小麦粉 じゃがいも,バター,油 小麦粉,パン粉,油 マヨネーズ(エッグケア)	牛乳,卵,金時豆 えび,ほたて貝,白花豆・いんげん豆 豚肉,鶏肉 ソフトチキン	人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト ピーマン,玉ねぎ ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし
26 (水)	ごはん 鮭のごまみそ鍋 茎わかめの油炒め すいか	牛乳 精白米 白ごま 白ごま,油,砂糖	牛乳 鮭,とうふ,赤みそ,白みそ,牛乳 茎わかめ,さつま揚げ	キャベツ,長ねぎ つきこんにゃく,人参 すいか
27 (木)	牛乳 スパゲッティアラビアータ さんまのマリネ ブルー	牛乳 スパゲッティ,オリーブオイル,砂糖 小麦粉,砂糖,油,オリーブオイル	牛乳 ベーコン,まぐろ油漬,粉チーズ さんま	にんにく,小松菜,玉ねぎ,トマト 玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,レモン果汁,にんにく ブルー



米、山川牛乳、牛肉、豆腐、こんにゃく、しらたき、王様しいたけ、切干大根、なめこ、長ねぎ、とうもろこし、枝豆の使用を予定しています。

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
28 (金)	ごはん カレー豆腐 いりごぼう 切干大根のおかか和え	牛乳 精白米 砂糖,でん粉,油 でん粉,油,砂糖,はちみつ 砂糖,ごま油	牛乳 とうふ,鶏肉 大豆,こうなご かつお節,干しえび	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,さやいんげん ごぼう,生姜 切干大根,人参,小松菜
31 (月)	プレミアムななえデー 七飯牛丼 じゃがいもとなめこのみそ汁 枝豆	山川牛乳 精白米,油,砂糖 じゃがいも 枝豆	牛乳 牛肉 白みそ	玉ねぎ,長ねぎ,しらたき,干しいたけ なめこ,長ねぎ 枝豆

今月の目標 「丈夫な骨を作ろう」



給食に毎日牛乳がつくのはどうしてだろう？

お答えします！

って思ったこと、ありませんか？

ズバリ！カルシウムを摂ってほしいからです。牛乳1本(200ml)で摂れるカルシウムの量は227mg。1日に必要とされる量(推奨量)の1/5~1/3を摂れます。また、牛乳にはビタミンDやCPP(カゼインホスホペプチド)、乳糖など、カルシウムの吸収を高める成分が多く含まれています。牛乳が苦手な人も、少しずつチャレンジしましょう！

骨を強くするにはどうすればいいの？

カルシウムを摂るだけではなく

- ① 適度な運動
骨は負荷がかかることで強くなります。
- ② 日光浴
日光を浴びると、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚で作られます。



熱中症に注意しながら、外でたくさん体を動かそう！



こっつこっつ摂ろうよカルシウム！

骨のカルシウム量を骨量といいます。骨量は男女ともに成長期に急速に増加し、20~30代半ばにかけて最大になり、それ以上は増えません。その後、骨量は年をとるにつれて少しずつ自然に減少していき、骨量が一定量を下回ると骨がスカスカになってちょっとしたことで骨折しやすくなってしまいます。この状態が骨粗しょう症です。骨量が増加する成長期(特に小学生、中学生期)にたくさんカルシウムを摂って骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

	Iエネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A(β-カロテン)	B1	B2	C		
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	761	29.1	23.4	412	3.0	279	0.43	0.57	41	5.7	2.5

今月の「プレミアムななえデー」は、31日曜日です！

今月のプレミアムななえデーは、七飯中学校1年生が総合的な学習の時間に立てた献立です。七飯産の食材をたっぷり使用して作る「七飯牛丼」、七飯産のなめこを使用して作る「じゃがいもとなめこのみそ汁」、七飯産の旬の食材「枝豆」を蒸して提供します。

