

# 令和3年度 8月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

今月は、いろいろな旬の夏野菜を味わいます。

夏休みが明け、給食も始まります。今月の給食は、枝豆・冬瓜・ゴーヤ・なす・ズッキーニ・とうもろこし・すいかなどの旬の食材がたくさん給食に登場します。今月のプレミアムななえデー(8/27(金))です。『ななえ切干大根汁』『牛肉と玉ねぎのさっぱりごま酢炒め』『とうもろこしの天ぷら』は七飯中学校の1年生が総合的な学習の時間に考えてくれた新メニューです。今月のプレミアムななえデーも七飯産の旬の食材をたっぷり使いますのでお楽しみに!まだまだ暑い日が続きますが夏バテせず元気に過ごせるよう、しっかりと食べましょう。

## 七飯町学校給食センター (七重小学校)

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(火)	<b>午前授業</b>			
18(水)	ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ えびあますあん すいか	せいはいくまい でんぷん でんぷん、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう もずく、ベーコン、とうふ、うすらたまご えび	にんじん、ながねぎ、みつば しょうが、にんじん、ピーマン、もやし、たまねぎ、たけのこ、しめじ、にんにく すいか
19(木)	ツイストパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ スパイシーポテト きゅうりとコーンのサラダ	こむぎこ さとう じゃがいも、あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく、いんげんまめ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト バジル きゅうり、とうもろこし、パインアップル
20(金)	ごはん ぎゅうにゅう とんじる さばのしょうがじょうゆやき くわがめとおさましいたけのあぶらいため	せいはいくまい じゃがいも さとう しろごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ、しろみそ、とうにゅう さば くわがめ、さつまあげ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ながねぎ しょうが おうさましいたけ、つきこんにゃく、にんじん
23(月)	ぎゅうにゅう なつやさいのカレー ひじきサラダ ヨーグルト	せいはいくまい、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら マヨネーズ(エッグケア) さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ひじき、まぐろあぶらづけ ヨーグルト	にんじん、ズッキーニ、あかピーマン、トマト、たまねぎ、なす、にんにく きゅうり、とうもろこし
24(火)	ぎゅうにゅう ひやしちゅうか あげえびシューマイ メロン	ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら、しろごま こむぎこ、でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう ポークハム、たまご えび、たらすりみ	きゅうり、もやし、とうもろこし たまねぎ メロン
25(水)	ごはん ぎゅうにゅう はちはいじる やさいのごもくみそに いわしのカリカリフライ ながいもとオクラのうめあえ	せいはいくまい でんぷん さとう、あぶら、しろごま じゃがいも、でんぷん、さとう、あぶら ながいも、しろごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく、さつまあげ、とうにゅう、あかみそ、だいず いわし かつおぶし	しょうが、ほししいたけ、こまつな こんにゃく、にんじん、さやいんげん、だいこん、ごぼう オクラ、うめ
26(木)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう とうがんとウインナーのスープ カニクリームコロッケ すいか/チョコクリーム	こむぎこ じゃがいも バター、パンこ、オリーブオイル さとう、カカオマス、あぶら	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ かにかまぼこ、おから、ぎゅうにゅう、チーズ たまねぎ すいか	とうがん、たまねぎ、さやいんげん、にんじん たまねぎ



こめ、ちゅうかめん、山川ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、とうふ、おから、あぶらあげ、こんにゃく、しらたき、おうさましいたけ、なめこ、きりほしだいこん、にんにく、ごぼう、ながねぎ、アスパラガス、ほうれんそう、とうもろこし、えだまめ、ゴーヤ、ズッキーニ、トマト、あかピーマン、とうがん 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
27(金)	プレミアムななえデー ごはん 山川ぎゅうにゅう ななえきりほしだいこんじる ぎゅうにくとたまねぎのさっぱりごま酢炒め とうもろこしのてんぷら/えだまめ	せいはいくまい さとう、しろごま、ごまあぶら こむぎこ、こめこ、あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ、しろみそ、とうにゅう ぎゅうにく	きりほしだいこん、つきこんにゃく、ながねぎ、なめこ しょうが、にんにく、たまねぎ、あかみそ、だいこん、あかピーマン、しょうが とうもろこし/えだまめ
30(月)	ごはん ぎゅうにゅう イナムドッチ ツナゴーヤチャンプルー すいか	せいはいくまい あぶら	ぎゅうにく ぶたにく、かまぼこ、しろみそ、とうにゅう まぐろあぶらづけ、とうがんだいず、たまご、かつおぶし	ながねぎ、つきこんにゃく、ほししいたけ にんじん、たまねぎ、キャベツ、ゴーヤ すいか
31(火)	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン ぶりのカレーザンギ プルーン	ちゅうかめん、あぶら でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると、わかめ ぶり	ほうれんそう、ながねぎ、たまねぎ、とうもろこし、にんにく しょうが プルーン

### こんげつのもくひょう「じょうぶなほねをつくらう」

### 骨を強くするにはどうすればいいの?



給食に毎日牛乳がつくのはどうしてだろう?

と思ったこと、ありませんか?

#### お答えします!

ズバリ!カルシウムを摂ってほしいからです。給食の牛乳1本(200ml)で摂れるカルシウムの量は230mg。1日に必要とされる量(推奨量)の1/5~1/3を摂れます。カルシウムは成長期にとっても大事な栄養素なので、給食ではもちろん家庭でも積極的に牛乳を飲んでください。



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。



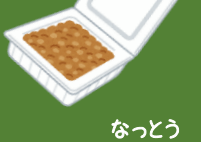
② 日光浴  
日光を浴びると、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚で作られます。

熱中症に注意しながら、外でたくさん体を動かそう!



### カルシウムの吸収を高めるビタミンDと骨を強くするビタミンK!

食事からとったカルシウムは小腸から吸収されます。ビタミンDは小腸からのカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素です。ビタミンKはカルシウムを骨に取り込み、骨を強くします。牛乳・乳製品、小魚など、カルシウムを多く含む食品と一緒に摂るようにしましょう!



	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		
月平均栄養価	638 kcal	25.4 g	21.3 g	346 mg	2.5 mg	202 μg	0.39 mg	0.52 mg	28 mg	5.0 g	2.0 g

### 今月の「プレミアムななえデー」は、27日金曜日です!

今月のプレミアムななえデーは七飯中1年生が授業で考えてくれた新メニューです!『ななえ切干大根汁』は七飯産の切干大根、油揚げ、つきこんにゃく、長ねぎ、なめこを使用します。『牛肉と玉ねぎのさっぱりごま酢炒め』は牛肉に七飯産のにんにくで下味をつけ、玉ねぎ、あかピーマンと炒めます。『とうもろこしの天ぷら』は七飯産のとうもろこしを軸ごと薄く輪切りにして、七飯産の米粉を使用して衣をつけて揚げます!『枝豆』は七飯産の旬の枝豆を蒸して提供します。お楽しみに!

