

# 令和4年度 8月がっこうきゅうしょくこんだてひょう

## 今月も旬の食材をたくさん使用します。

8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は 8/24(水)です。『なめこと酒かすのごま汁』『エゾシカと夏野菜のオイスターソース炒め』『焼きとうもろこし』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メニューです。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   |
| 22<br>(月) |   | 始業式  |  |  |
| 23<br>(火) |   | 午前授業   |  |  |
| 24<br>(水) | ごはん 山川ぎゅうにゅう<br>なめことさけかすのごまじる<br>エゾシカとなつやさいのオイスターソースいため<br>やきとうもろこし | せいはいくまい<br>じゃがいも、さけかす、しろごま<br>こめこ、でんぷん、あぶら、さとう             | ぎゅうにゅう<br>しろみそ、ぎゅうにゅう<br>エゾシカにく<br>しょうが、あかピーマン、たまねぎ、ズッキーニ、にんにく<br>とうもろこし | なめこ、ながねぎ<br>しょうが、あかピーマン、たまねぎ、ズッキーニ、にんにく<br>とうもろこし              |
| 25<br>(木) | ぎゅうにゅう<br>もりおかじゃじゃめん<br>ぶりのたつたあげ<br>もやしときゅうりのナムル                    | うどん、こまあぶら、さとう、くろごま、しろごま、でんぷん<br>でんぷん、あぶら<br>しろごま、さとう、こまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、だいず、あかみそ<br>ぶり<br>くきわかめ                                   | にんにく、しょうが、たまねぎ、なごみ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ<br>しょうが<br>もやし、きゅうり        |
| 26<br>(金) | ごはん ぎゅうにゅう<br>もずくスープ<br>ほたてのすぶたふう<br>すいか                            | せいはいくまい<br>でんぷん<br>でんぷん、あぶら、じゃがいも、さとう                      | ぎゅうにゅう<br>もずく、なると、とうふ、うすらたまご<br>ほたてがい                                    | にんじん、ながねぎ、えのきだけ、みつば<br>しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ<br>すいか  |
| 29<br>(月) | ぎゅうにゅう<br>なつやさいのカレー<br>えだまめ<br>てづくりヨーグルトゼリー                         | せいはいくまい、じゃがいも、バター、こむぎこ、あぶら<br>さとう                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、だいず<br>ヨーグルト、ぎゅうにゅう                                       | 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<br>えだまめ<br>レモン、かじゅう、あまなつみかん |
| 30<br>(火) | ぎゅうにゅう<br>ひやしちゅうか<br>ツナゴーヤチャンプルー<br>メロン                             | ちゅうかめん、さとう、こまあぶら、しろごま<br>あぶら                               | ぎゅうにゅう<br>ポークハム、たまご<br>まぐろあぶらづけ、とうふ、かつおぶし                                | きゅうり、もやし、とうもろこし<br>にんじん、たまねぎ、キャベツ、ゴーヤ<br>メロン                   |
| 31<br>(水) | ごはん ぎゅうにゅう<br>やさいのごもくみそに<br>からふとししゃもフライ<br>すいか                      | せいはいくまい<br>あぶら、さとう、しろごま<br>こむぎこ、パンこ、あぶら                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、あぶらあげ、さつまあげ、あかみそ、だいず<br>からふとししゃも                          | こんにやく、にんじん、ざいひんげん、とうがん、こほう、ほししいたけ<br>すいか                       |

### 今月の「プレミアムななえデー」は、24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！『なめこと酒かすのごま汁』は、七飯産のなめこと長ねぎ、酒かすを使用して作ります。『エゾシカと夏野菜のオイスターソース炒め』は、七飯町の子どもたちに人気のエゾシカ肉と、今が旬の七飯産の夏野菜を使って作る炒め物です。『焼きとうもろこし』は、七飯産のとうもろこしに醤油を塗ってオーブンで焼きます。醤油の香ばしい風味と、とうもろこしの甘みが口いっぱいに広がります。



### こんげつのもくひょう「じょうぶなほねをつくらう」



給食に毎日牛乳がつくのはどうしてだろう？

おち と思ったこと、ありませんか？

#### お答えします！

ズバリ！カルシウムをと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。



### ほねをつよくするにはどうすればいい？

カルシウムをとるだけではなく…

- 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！



ほしいたけ

サケ

ブロッコリー

なっとう

### カルシウムをとれるきゅうしょくレシピをしょうかいします！

『小魚とごぼうのごまがらめ』(材料4人分)

- ごぼう 140g
- 蒸し大豆 30g
- 米粉(片栗粉) 24g
- 揚げ油 適量
- こうなご 15g
- 白いりごま 20g
- しょうゆ 4g (小さじ2/3)
- 砂糖 4g (小さじ1強)
- はちみつ 2g
- オイスターソース 2.4g
- おろし生姜 1g

- ① ごぼうは斜め切りにし、酢水にさらしておく。
- ② 水気をきったごぼうと、大豆と一緒に米粉をまぶして180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ③ こうなご白ごまをフライパンでからいりして別皿に移しておく。
- ④ Aの調味料をフライパンに入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ②で揚げたごぼう・大豆と③でからいりしたこうなご白ごまをからめて完成！

カルシウム：103mgとれます！



|        | 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(ビタミン) | B1   | B2   | C  |      |       |
|        | kcal  | g     | g    | mg    | mg  | μg      | mg   | mg   | mg | g    | g     |
| 月平均栄養価 | 649   | 25.5  | 21.7 | 367   | 2.8 | 305     | 0.39 | 0.57 | 30 | 5.1  | 2.0   |

### 今月の七飯産

こめ、こめこ、さけかす、ちゅうかめん、山川ぎゅうにゅう、エゾシカにく、とうふ、おから、あぶらあげ、ほしのおうさましいたけ、なめこ、ごぼう、ながねぎ、とうもろこし、とうがん、ズッキーニ、あかピーマン、えだまめのしょうをよていしています。