

# 令和3年度 8月学校給食献立表

今月も旬の食材をたくさん使用します。

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は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。今月のプしななも七飯産の旬の食材をたっぷり使用しますので、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

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
16 (月)	ごはん カレー豆腐 いりこポテト ブロッコリーのおかか和え	牛乳 精白米 小麦粉,砂糖,でん粉,油 じゃがいも,でん粉,油,砂糖 砂糖,ごま油	牛乳 とうふ,鶏肉 大豆,こうなご,あおさ かつおぶし,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 プロッコリー,きゅうり
17 (火)	牛乳 スパゲッティアラビアータ とうもろこしオムレツ メロン	牛乳 スパゲッティ,オリーブオイル,砂糖 オリーブオイル	牛乳 ベーコン,チキン油漬け,粉チーズ 卵,生クリーム,牛乳,ウィンナー	小松菜,玉ねぎ,トマト,にんにく 玉ねぎ,アスパラガス,赤ピーマン,とうもろこし メロン
18 (水)	ごはん もずくスープ えび甘酢あん すいか	牛乳 精白米 でん粉 でん粉,油,砂糖,ごま油	牛乳 もずく,ベーコン,とうふ,うずら卵 えび	人参,長ねぎ,みつば 生姜,人参,ピーマン,もやし,玉ねぎ,たけのこ,しめじ,にんにく すいか
19 (木)	ツイストパン 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/チーズ	牛乳 小麦粉 砂糖 じゃがいも,油 オリーブオイル	牛乳,卵 豚肉,いんげん豆 チーズ	人参,玉ねぎ,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 豚汁 さば生姜醤油焼き 茎わかめと王様しいたけの油炒め	牛乳 精白米 じゃがいも 砂糖 白ごま,砂糖,油	牛乳 豚肉,とうふ,白みそ,豆乳 さば	人参,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ 生姜 王様しいたけ,つきこんにゃく,人参
23 (月)	牛乳 夏野菜のカレー ひじきサラダ ヨーグルト	牛乳 精白米,じゃがいも,小麦粉,バター,油 マヨネーズ(エッグケア) 砂糖	牛乳 豚肉,大豆,スキムミルク ひじき,まぐろ油漬け ヨーグルト	人参,ズッキーニ,赤ピーマン,トマト,玉ねぎ,なす,にんにく きゅうり,とうもろこし
24 (火)	牛乳 冷やし中華 揚げえびシューマイ メロン	牛乳 中華めん,砂糖,ごま油,白ごま 小麦粉,でん粉,油	牛乳 ポークハム,卵 えび,たらすり身	きゅうり,もやし,とうもろこし 玉ねぎ メロン
25 (水)	牛乳 ごはん 八杯汁 野菜の五目みそ煮 いわしのカリカリフライ 長いもとオクラの梅和え	牛乳 精白米 でん粉 油,砂糖,白ごま じゃがいも,でん粉,砂糖,油 長いも,白ごま	牛乳 とうふ 豚肉,さつま揚げ,豆乳,赤みそ,大豆 いわし かつお節	生姜,干しいたけ,小松菜 こんにゃく,人参,さやいんげん,大根,ごぼう オクラ,梅
26 (木)	牛乳 ソフトフランスパン 冬瓜とウィンナーのスープ カニクリームコロッケ風 すいか/チョコクリーム	牛乳 小麦粉 じゃがいも バター,パン粉,オリーブオイル 砂糖,カカオマス,油	牛乳 ウィンナーソーセージ かにかまぼこ,おから,牛乳,チーズ 大豆,スキムミルク	冬瓜,玉ねぎ,さやいんげん,人参 玉ねぎ すいか

### 今月の七飯産

米,中華めん,山川牛乳,牛肉,豆腐,おから,油揚げ,こんにゃく,しらたき,王様しいたけ,なめこ,切干大根,にんにく,ごぼう,長ねぎ,アスパラガス,ほうれん草,とうもろこし,枝豆,ゴーヤ,ズッキーニ,トマト,赤ピーマン,冬瓜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)	プしななデー ごはん 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/枝豆	精白米 砂糖,白ごま,ごま油 小麦粉,米粉,油	牛乳 油揚げ,白みそ,豆乳 牛肉	切干大根,つきこんにゃく,長ねぎ,なめこ 生姜,にんにく,玉ねぎ,王様しいたけ,ピーマン,赤ピーマン,レモン とうもろこし/枝豆
30 (月)	ごはん イナムドゥチ ツナゴーヤチャンプルー すいか	牛乳 精白米 油	牛乳 豚肉,かまぼこ,白みそ,豆乳 まぐろ油漬け,道産大豆豆腐,かつお節	長ねぎ,つきこんにゃく,干しいたけ 人参,玉ねぎ,キャベツ,ゴーヤ すいか
31 (火)	牛乳 しょうゆラーメン ぶりのカレーザンギ プルーン	牛乳 中華めん,油 でん粉,油	牛乳 豚肉,なると,わかめ ぶり	ほうれん草,長ねぎ,玉ねぎ,とうもろこし,にんにく 生姜 プルーン

### 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？

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。

### 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！



### 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！



ビタミンD

ビタミンK



	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	791	31.0	24.9	413	3.3	237	0.48	0.60	36	6.3	2.5

### 今月の「プレミアムななえデー」は、27日金曜日です！

今月のプしななは七飯中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、王様しいたけ・赤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輪切りにして、七飯産の米粉を使用した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！