

令和4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。

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

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 (月)	ごはん カレー豆腐 変わり厚焼き卵 いりこポテト	精白米 小麦粉,砂糖,でん粉,油 砂糖 じゃがいも,米粉,油,砂糖	牛乳 とうふ,鶏肉 卵,干しえび 大豆,こうなご,青のり	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,長ねぎ,さやいんげん ほうれん草
23 (火)	ソフトフランスパン 冬瓜とウインナーのスープ カニクリームコロッケ風 ボークビーンズ チョコクリーム	小麦粉 じゃがいも バター,小麦粉,パン粉,オリーブオイル 砂糖 砂糖,カカオマス	牛乳 ウインナー,ソーセージ かまぼこ,おから,牛乳,チーズ 豚肉,いんげん豆 大豆,スキムミルク	冬瓜,玉ねぎ,人参,さやいんげん 玉ねぎ 人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト
24 (水)	プレミアムななえデー ごはん 山川牛乳 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	精白米 じゃがいも,酒かす,白ごま 米粉 ,でん粉,油,砂糖	牛乳 白みそ,牛乳 エゾシカ肉	なめこ,長ねぎ 生姜,赤ピーマン,玉ねぎ,ズッキーニ,にんにく とうもろこし
25 (木)	盛岡じゃじゃ麺 ぶりの竜田揚げ もやしときゅうりのナムル チーズ	うどん,ごま油,砂糖,黒ごま,白ごま,でん粉 でん粉,油 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,大豆,赤みそ ぶり 茎わかめ チーズ	にんにく,生姜,玉ねぎ,長ねぎ,人参,たけのこ,干しいたけ しょうが もやし,きゅうり
26 (金)	ごはん もずくスープ ほたての酢豚風 すいか	精白米 でん粉 でん粉,油,じゃがいも,砂糖	牛乳 もずく,なると,とうふ,うすら卵 ほたて貝	人参,長ねぎ,えのきだけ,みつば 生姜,人参,ピーマン,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ すいか
29 (月)	夏野菜のカレー 枝豆 手作りヨーグルトゼリー	精白米,じゃがいも,バター,小麦粉,油 砂糖	牛乳 豚肉,大豆,スキムミルク ヨーグルト,牛乳	人参,ズッキーニ,赤ピーマン,トマト,玉ねぎ,なす,にんにく 枝豆 レモン果汁,甘夏みかん
30 (火)	冷やし中華 ツナゴーヤチャンプルー メロン	中華めん,砂糖,ごま油,白ごま 油	牛乳 ポークハム,卵 まぐろ油漬,とうふ,かつお節	きゅうり,もやし,とうもろこし 人参,玉ねぎ,キャベツ,ゴーヤ メロン
31 (水)	ごはん 野菜の五目みそ煮 からふとししゃもフライ すいか	精白米 油,砂糖,白ごま 小麦粉,パン粉,油	牛乳 豚肉,油揚げ,さつま揚げ,赤みそ,大豆 からふとししゃも	こんにゃく,人参,さやいんげん,冬瓜,ごぼう,干しいたけ 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。

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！



干しいたけ



サケ

ビタミンD

ビタミンK



ブロッコリー



納豆

カルシウムをとれる給食レシピを紹介します！

『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 こうなごと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と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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A(チロリン)	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	809	31.3	25.5	444	3.7	366	0.47	0.67	38	6.4	2.5



米、米粉、酒かす、中華めん、山川牛乳、エゾシカ肉、豆腐、おから、油揚げ、干しの王様しいたけ、なめこ、ごぼう、長ねぎ、とうもろこし、冬瓜、ズッキーニ、赤ピーマン、枝豆 の使用を予定しています。