

7・8月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み
7月	金	ごはん 牛乳 五目ごはん具 たなばた汁 たなばたゼリー (小中) 笹かまぼこ	たなばた給食	ごはん 麦 じゃがいも はるさめ ぶ	油 笹かまぼこ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳 にんじん ごぼう ねぎ グリーンピース しいたけ	幼483 小661 中794	
4	月	麦ごはん 牛乳 かいそうサラダ カレー		ごはん 麦 じゃがいも	ドレッシング 油	牛乳 かいそう にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース コーン	401 — —	小学校 中学校
5	火	食パン 牛乳 ピザサンド具 肉団子とやさいのコンソメ煮 くだもの		パン じゃがいも	油 ハム 肉団子	牛乳 チーズ にんじん ピーマン トマト たまねぎ コーン マッシュルーム オレンジ キャベツ グリーンピース	429 626 802	
6	水	麦ごはん 牛乳 味つけのり えびととうふのチリソース 春雨スープ		ごはん 麦 はるさめ 中 はるまき	ごま油 えび とうふ とりにく なんと	牛乳 のり にんじん グリーンピース ねぎ もやし しいたけ	124 572 815	幼稚園 牛乳のみ
7	木	コッペパン 牛乳 ハニーレモン 鮭マヨネーズ焼き ズッキーニスープ (小中) フルーツあえ		パン ハニーレモン	油 マヨネーズ	牛乳 チーズ にんじん パセリ たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム もも パイン みかん	419 679 827	
8	金	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 五目豆 わかめのみそ汁	食育week 11~15日	ごはん 麦 さといも	油 厚焼きたまご だいたず とりにく さつまあげ とうふ わかめ	牛乳 にんじん ごぼう えだまめ えのきだけ ねぎ	389 577 734	
11	月	麦ごはん 牛乳 こんにゃくおかか煮 どさんこ汁 (小中) ほっけ塩焼き	郷土食めぐり給食 ~北海道『どさんこ汁』~	ごはん 麦 じゃがいも	油 バター かまぼこ ぶたにく	牛乳 にんじん さやいんげん もやし コーン たまねぎ ねぎ	396 584 736	
12	火	コッペパン 牛乳 アプリコットジャム 夏野菜サラダ コンソメスープ (小中) ハムチーズカツ	お誕生おめでとう給食 ~7.8月生まれをお祝いします	パン じゃがいも	油 ごま ハムチーズカツ	牛乳 くきわかめ にんじん キャベツ コーン えだまめ えのきだけ たまねぎ	440 649 845	
13	水	麦ごはん 牛乳 なつとう ごまあえ じゃがいものうま煮	かみかみ給食	ごはん 麦 じゃがいも	油 ごま ぶたにく さつまあげ なつとう	牛乳 にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ グリーンピース	124 633 801	幼稚園 牛乳のみ
14	木	食パン 牛乳 ポテトサンド ポークビーンズ (小中) チーズ		パン じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ いんげんまめ ぶたにく	牛乳 チーズ にんじん トマト コーン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	460 695 881	
15	金	麦ごはん 牛乳 ます塩焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁	和食給食 ~魚を食べよう~	ごはん 麦	油 ます 凍み豆腐 とりにく とうふ さつまあげ	牛乳 にんじん こまつな グリーンピース ごぼう なめこ	384 567 718	
19	火	ソフトメン 牛乳 五目うどん汁 くだもの (小中) しゅうまい		メン	油 なんと にくだんご とりにく	牛乳 にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう ねぎ すいか	492 577 797	
20	水	わかめごはん 牛乳 サラダで元氣 ミニトマト うずら卵のスープ こんにゃくゼリー		ごはん 麦	油 ハム とりにく うずらたまご	牛乳 わかめ にんじん ミニトマト きゅうり キャベツ コーン ねぎ たけのこ	— — 700	幼稚園 小学校



夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

夏休み中も大切！

牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

8月	木	コッペパン 牛乳 チーズサラダ とり照り焼き コーンポタージュ		パン	ドレッシング	とりにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	— — 863	幼稚園 小学校
26	金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	夏バテ予防給食 ~夏野菜を食べよう~	ごはん 麦 はちみつ	油 生クリーム ルウ	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす みかん もも パイン	465 641 798	
29	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ナムル		ごはん 麦	油 ごま	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	もやし ぜんまい ねぎ しいたけ	422 588 739	
30	火	ソフトメン 牛乳 海藻サラダ きつねうどん汁 (小中) ぶどうゼリー		メン		とりにく なんと あぶらあげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう キャベツ コーン きゅうり しいたけ	462 603 767	
31	水	麦ごはん 牛乳 野菜ごま酢あえ 鮭塩焼き けんちん汁		ごはん 麦 さといも	油 ごま油 ごま	さけ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり	124 577 723	幼稚園 牛乳のみ

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。 使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小612	24.5	18.2	30.2	333	3.5	2.7
中780	29.9	21.0	34.4	358	4.4	3.4

7・8月 献立アラカルト

国見町給食センター

☀ 朝ごはんを食べよう ☀ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



7月1日(金)
たなばた
7月7日はたなばたさまですね。笹に物事の上達など五色の短冊に願いをこめて飾ります。今日は麩で星を春雨で天の川をかまぼこで笹をイメージしました。願い事を話題にしながら、たなばた給食を食べましょう。

<p>4日(月) クイズ：海そうには栄養があるのかな？</p> <p>①カルシウム、鉄などのミネラルが入っている。 ②体を動かすエネルギーが入っている。 ③栄養はほとんどない。</p>	<p>5日(火) ピザサンド</p> <p>ピザは丸い薄手の生地の上に様々なソースをのせトマトやチーズをトッピングした人気の食べ物です。給食では、ひとつずつのトッピングができないので、具がたっぷりのピザソースを自分で食パンにのせて食べるセルフサンドにしました。自分なりのピザサンドを作っておいしく食べましょう。</p>	<p>6日(水) えび</p> <p>本場中国の辛いカンシャオシャーレンをトマトやケチャップを使って日本人むけに食べやすくしたものがえびチリです。プリプリしたえびの質感とソースの辛さと旨味とが食欲をそそりますよ。給食では、辛さをおさえるためにえびと豆腐のチリソースにしました。おいしく食べてほしいですね。</p>	<p>7日(木) ズッキーニ</p> <p>見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。夏が旬です。イタリアやフランスの代表料理のラタトゥイユに欠かせない野菜でむこうでは、知らない人がいなくて人気だそうです。給食ではコンソメ仕立てのスープでズッキーニを味わいましょう。</p>	<p>8日(金) クイズ：青大豆を若いうちに収穫すると枝豆ですが、枝豆にあって青大豆にない栄養は何か？</p> <p>①ビタミンC。 ②でんぷん。 ③たんぱく質。</p>
---	--	---	---	--

食育week...13～17日の一週間。いろいろなものを食べましょう。

<p>11日(月) 北海道郷土食</p> <p>どさんこは道産子と漢字で書き、北海道でとれた産物をたっぷり使った汁物です。ほっけは餌を食べるために春と産卵のために秋に北海道沿岸にきます。今日はどさんこ汁とほっけ塩焼きで北海道郷土食を味わいましょう。</p>	<p>12日(火) お誕生おめでとう</p> <p>7月8月生まれのみなさんお誕生おめでとうございます。夏の日差しが強い時期ですが元気に過ごしていますか。今日はカツと夏野菜サラダでお誕生をお祝します。給食をかこ囲んで、おいしく楽しくお祝いしましょう。</p>	<p>13日(水) かみかみ</p> <p>現代はあまりかまなくても飲み込めるやわらかい食べ物がおお多く、よくかんで食べる機会が少なくなりました。今日はやわらかそうだけれど実は食物繊維がたっぷりの給食です。かむことを意識しながら食べましょう。</p>	<p>14日(木) マッシュルーム</p> <p>17世紀にフランスで人工栽培が始まり、今では世界的に作られるようになりました。マッシュルームは食物繊維のほかにビタミンB群が多く、含まれています。今日はポークビーンズでマッシュルームを味わいましょう。</p>	<p>15日(金) クイズ 和食が世界遺産に登録された理由は何でしょうか？</p> <p>①乾燥や発酵など食料を利用する知恵が受け継がれてきたから。 ②和食の基本「一汁三菜」はバランスがよいから。 ③一汁、お食い初めなど願いをこめた食文化が受け継がれてきたから。</p>
---	--	--	--	--

<p>19日(火) 夏のくだもの</p> <p>夏のくだものといえば、すいか、桃、メロン、プラムなどを思い浮かべますよね。すいかはカリウムが多いので利尿効果があり、ほてった体をクールダウンさせる働きがあります。旬の食品ならではの良さがありますね。</p>	<p>20日(水) 一学期最後の給食</p> <p>今日で一学期最後となりました。お友達や先生と楽しく食べましたか。給食の準備や片付けは協力しあっていることができましたか。一学期の様子を振り返ってみましょう。</p>
--	---


☔ 上手に水分を補給しましょう。

…食事から…

水分は汁物はもちろんですが、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に、汗をかいた時には、みそ汁やスープなどの汁物からミネラルを補給しましょう。

…汗をかいた時は…

汗で失ったミネラルを補給するためには、ほどよい塩分と糖分が含まれた水分がおすすめです。スポーツドリンクは飲み過ぎると、糖分のとり過ぎになるので、気ををつけましょう。



<p>8月25日(木) 二期スタート</p> <p>二期の給食がスタートしました。みなさんの健康を考えた給食作りにつとめますので、楽しみにしてください。今日はお肉やサラダをパンにはさんでおいしく食べましょう。</p>	<p>26日(金) 夏野菜カレーで夏バテ予防</p> <p>夏の太陽をたっぷり浴びた夏野菜はカロテン、ビタミンCが豊富です。給食センターでは500人分作れる大きな釜を2～3つ使い、時間をかけてじっくり煮込んで作りました。カロテンやビタミンCは夏バテを予防します。夏野菜カレーで夏バテを予防しましょう。</p>	<p>29日(月) 汗をかいてクールダウン</p> <p>暑いときこそ、香辛料のきいた食事をする、汗をかいて、体温が下がりが、クールダウンすることができます。今日はマーボー豆腐です。テンメンジャン、トウバンジャンなど香辛料をいろいろ混ぜ合わせて味つけしました。マーボー豆腐で汗をかいて、クールダウンしましょう。</p>	<p>30日(火) クイズ キャベツは昔はあるものとして使われていました。その使い方とは？</p> <p>①薬として使っていた。 ②花を咲かせて飾って観賞用として使っていた。 ③お料理を包んだり、お皿代わりに使われていた。</p>	<p>31日(水) けんちん汁</p> <p>けんちん汁は仏教とともに発展した料理で肉を使わない精進料理で、ごま油で野菜、こんにやく、豆腐を炒めてだし汁で煮た実だくさんの汁物です。抗酸化作用のあるごま油を使うのがポイントで体の老化を予防する働きがあります。</p>
---	---	--	--	---

こたえ7月4日①、 7月8日①、 7月15日①②③、 8月30日①。