



* 7月の献立表 *

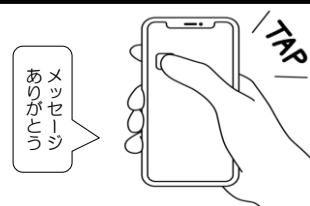


今月の食育目標：暑さに負けない食事を知ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月		麦ごはん					米、麦		708 32.3 23.6	郷土食の旅 in 沖縄
			タコライス	豚肉、大豆	チーズ	ピーマン、トマト	にんにく、生姜 玉葱	砂糖	油		
			ポイルキャベツ				キャベツ				
			もずくスープ	豆腐、かまぼこ	もずく	人参、葉ねぎ		片栗粉			
			シークァーサーゼリー				シークァーサー果汁	砂糖			
2	火		麦ごはん					米、麦		707 29.0 27.6	
			かます	かます			お茶	米粉	油		
			米粉お茶フライ								
			かぼちゃのそぼろ煮			かぼちゃ	玉葱、グリーンピース	砂糖、片栗粉	油		
			キャベツのみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		葉ねぎ、小松菜	キャベツ				
3	水		黒糖入りうずまきパン		脱脂粉乳			黒糖、小麦粉	ショートニング	736 31.1 24.7	
			ポークビーンズ	豚肉、大豆 ベーコン		トマト、人参	にんにく、生姜、玉葱	じゃがいも 砂糖	油		
			元気サラダ	ハム、かつお節	昆布	人参	キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	油		
			すいか				すいか				
4	木		麦ごはん					米、麦		781 29.0 24.1	オーガニック 給食の日
			いかフライのレモン煮	いか			レモン汁	小麦粉、砂糖 パン粉	油		
			磯マヨ和え	かつお節	のり	人参、小松菜	キャベツ	砂糖	ソイグ マヨネーズ		
			じゃがいものみそ汁	豆腐、みそ	伊豆の国市の 特産品です！	ほうれんそう	玉葱、根深葱	じゃがいも	有機栽培の じゃがいもを 使用します		
			温泉まんじゅう(中のみ)	小豆				小麦粉、砂糖			
5	金		ちらし寿司			人参	れんこん、筍 椎茸、かんぴょう	米、砂糖		788 29.8 29.3	七夕献立
			星形ハンバーグ	鶏肉、豚肉		トマト	にんにく、玉葱				
			ごま和え			小松菜、人参	キャベツ	砂糖	ごま		
			そうめん汁	豆腐、かまぼこ 魚麵		人参、ほうれんそう	えのきたけ				
			七夕クレープ	豆乳			レモン果汁	米粉、砂糖	油		
8	月		うどん					小麦粉		730 30.3 33.6	理科 コラボ 献立①
			鶏天	鶏肉、豆乳			にんにく	小麦粉、片栗粉	油		
			おろし和え	まぐろ、かつお節		人参、小松菜	大根				
			和風つけ汁	豚肉、油揚げ		人参	椎茸、根深葱、玉葱	砂糖			
9	火		麦ごはん					米、麦		733 29.1 22.9	
			トマーポー	豚肉、豆腐、みそ		トマト、人参 ピーマン、葉ねぎ	玉葱、にんにく、生姜	片栗粉、砂糖	ごま油		
			しらすシュウマイ	鱈、豚肉	しらす		玉葱、キャベツ	小麦粉、砂糖	ごま油		
			ナムル			小松菜	もやし、きゅうり	砂糖	ごま油、ごま		
			桃ゼリー	富士山静岡県側 山開き			桃果汁	砂糖			
10	水		わかめごはん	わかめ				米		708 23.1 24.6	ふるさと 給食の日
			富士山コロッケ	豚肉			玉葱	じゃがいも 小麦粉、パン粉	油		
			ツナと きゅうりの和え物	まぐろ		人参	きゅうり、キャベツ	砂糖	ごま油		
			玉葱のみそ汁	豆腐、なると、みそ		小松菜	玉葱、もやし				
			富士山ゼリー					砂糖			
11	木		ソフトフランスパン		脱脂粉乳 発酵乳			小麦粉、砂糖	油	791 34.4 39.1	世界の果て まで 行って給食 in フランス
			鶏肉の ラタトゥイユソース	鶏肉	今年の夏は パリオリンピック！	トマト、ピーマン	にんにく、玉葱 ズッキーニ	砂糖	オリーブオイル		
			リヨネーズポテト	ベーコン		パセリ	玉葱	じゃがいも	バター		
			ジュリエンスープ	ベーコン		人参	玉葱、キャベツ				
			ブラマンジェ	豆乳			いちご果汁	砂糖、水あめ			
12	金		麦ごはん					米、麦		746 29.1 22.8	
			鱈と 夏野菜の揚げ煮	鱈、大豆		ピーマン	玉葱	じゃがいも 片栗粉 砂糖	油		
			卵と冬瓜の汁物	卵、豆腐		にら	しめじ、冬瓜	片栗粉	ごま油		
			ゆでとうもろこし	南小・北小の2年生が皮むきをしてくれます♪			とうもろこし				

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

パリで行われるオリンピックの自転車トラック競技には、
伊豆の国市在住の梶原悠末 選手も出場されます！
みんなで応援しましょう！！



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています



* 7月の献立表 *



今月の食育目標：暑さに負けない食事を知ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
15	月		海の日								
16	火	MILK	麦ごはん					米、麦		747 38.8 32.8	快眠献立
			鯖の菜味焼き	鯖	海藻はミネラルたっぷり		根深葱	砂糖	ごま油		
			ごま酢和え	まぐろ	のり	小松菜	キャベツ		ごまごま油		
			豆乳豚汁	豆乳、豆腐、みそ豚肉		人参	玉葱、大根、こんにゃく根深葱	じゃがいも	ごま油		
17	水	MILK	玄米入りパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖、玄米	ショートニング	729 26.0 31.3	
			かぼちゃコロケ	ハム、豆乳	チーズ	かぼちゃ	玉葱	小麦粉、パン粉	油		
			フレンチサラダ				キャベツ、コーン、きゅうり	砂糖	油		
			卵とトマトのスープ	卵、ベーコン		トマト、小松菜	にんにく、玉葱	片栗粉	オリーブオイル		
			ミルクメーカー(コーヒー)					ミルクメーカー			
18	木	MILK	麦ごはん					米、麦		715 38.4 22.1	理科 コラボ 献立②
			豚キムチ	豚肉	昆布	人参、にら	にんにく、玉葱、生姜、白菜	砂糖、片栗粉	油、ごま油		
			ワンタンスープ	鶏肉		人参、小松菜	椎茸、玉葱	ワンタン	ごま油		
			カルピスゼリー	ゼラチン	寒天乳成分		パイナップル	砂糖			
19	金	MILK	キャロットピラフ	鶏肉		人参、赤ピーマン	玉葱、コーン	米、砂糖		753 31.1 26.4	
			ホキのカリカリフライ	ホキ				小麦粉	油		
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ	砂糖	油		
			ミックスポタージュ		牛乳生クリーム	人参	玉葱	じゃがいも 小麦粉	バター		
22	月	MILK	麦ごはん					米、麦		746 23.5 24.6	
			夏野菜カレー	豚肉		人参、かぼちゃ さやいんげん トマト	にんにく、生姜、玉葱 なす	じゃがいも はちみつ 砂糖	油		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき チーズ	人参	キャベツ	砂糖	ごま油		
			アイスデザート	豆乳				砂糖			

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

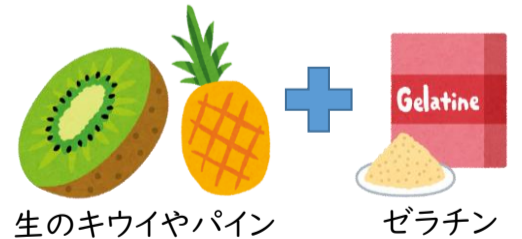
料理は科学!? 食べ合わせの不思議!

小中学校の理科で「消化・吸収」について学ぶ時間があります。消化酵素の「アミラーゼ」など、実は日常生活の身近な存在なんです。当たり前前に食べている料理の組み合わせが、実は理科に関係していて健康面でも役立っているものがあるんです!!



①消化を助ける!
油やでんぷんの消化を助ける酵素が大根にはたっぷり!!

①たんぱく質を分解!
生のキウイやパインの酵素がたんぱく質を分解し、ゼリーを作っても固まらない...など。



おかわり! 7月号
長岡学校給食センター

6月に生活習慣病予防講座を実施しました。今年度より4年生対象の「生活習慣病予防検診」はなくなりましたが、生活習慣病を予防していくためにどのようなことを気をつけていきたいか自身の食生活の見直しをしました。

生活習慣病を予防するために気をつけたいポイント

スポーツドリンク500mlには砂糖が約24g入っています!汗をかくときの水分補給にはよいですが、普段は水やお茶にしましょう!

砂糖は 1日20gま

大袋を1度に食べてしまうと約30gの油をとることになります。

油は 1日60gま

カップめんの汁を全部飲むと5gの塩をとることになります。飲みすぎに気をつけましょう!

塩は 1日7gま

【給食レシピ】ひじきサラダ (約4人分)

【材料】
・乾燥ひじき 大さじ1 (★水・醤油・砂糖 各小さじ1 かつおだし少々)
・人参 1/3本 ・キャベツ3~4枚 ・ハム2枚 ・チーズ8g
(調味料) ・酢小さじ2 ・醤油小さじ2 ・砂糖小さじ1 ・ごま油小さじ1
・かつおだし、塩 少々

【作り方】
①人参は千切り、キャベツは2cm幅に切りやわらかくなるまで茹でる。
②ハム、チーズは5mm角のサイコロのようにカットする。
③茹でた野菜を、すぐに水で冷やし水気をよく絞る。
④乾燥ひじきを水で戻し、★の調味料で下煮し冷蔵庫で冷やす。
⑤冷やした野菜、ひじき、調味料とハム・チーズを和える。

中学校1年生からリクエスト!
皆さんもぜひ
知りたいレシピを
教えてください♪