



令和4年度

8月給食献立予定表 (中学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
19 金	発芽玄米ごはん						米 発芽玄米		829 kcal
	鶏と根菜つくね		鶏肉			玉ねぎ れんこん ごぼう	里芋 パン粉	ごま油	27.7 g
	加子どきゆつりのチリソース炒め	○	鶏肉			なす きゅうり 玉ねぎ	片栗粉 砂糖	ごま油	18.6 g
	じゃが芋といんげんのみそ汁				人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも		2.5 g
	メロンゼリー		みそ 油揚げ				メロンゼリー		
ー メモ	2学期の給食が始まりました。学級で協力し、当番の仕事がスムーズにできるようにしましょう。また、2学期の給食目標も考えてみましょう。								
22 月	発芽玄米ごはん						米 発芽玄米		828 kcal
	鮭の包み揚げ		鮭	チーズ	しそ		春巻きの皮	油	37.2 g
	なすとピーマンのピリ辛炒め	○	豚肉 厚揚げ		ピーマン パプリカ	なす	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	25.1 g
	キャベツのみそ汁		みそ 油揚げ		人参	キャベツ えのきだけ 玉ねぎ			2.1 g
ー メモ	今日の主菜は、鮭の包み揚げです。春巻きの皮の上に、鮭・チーズ・しそをのせて1つ1つ包みました。調理員さんたちの手作りです。味わって食べてください。								
23 火	わかめごはん			わかめ			米 発芽玄米		772 kcal
	鶏の照り焼き	○	鶏肉			しょうが	砂糖		30.2 g
	五目炒め		ハム		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	春雨	油	21.4 g
	トマトと卵のみそしる		みそ 卵		トマト	玉ねぎ			3.0 g
ー メモ	今日はみそしるにトマトを入れました。トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、かんや動脈硬化を予防したり、肌でできるシミやくすみをおさえるはたらきがあります。このリコピンは、生で食べるより加熱した方が吸収されやすくなります。また、トマトには、疲労回復効果もあります。まだまだ暑い日が続きます。夏野菜を食べて元気に過ごせるようにしましょう。								
24 水	発芽玄米ごはん						米 発芽玄米		770 kcal
	いわしの香草焼き		いわし				パン粉		27.0 g
	れんこんサラダ	○	ツナ	ひじき	小松菜	キャベツ とうもろこし 枝豆	砂糖	ごま油	20.9 g
	もずくのスープ		あさり 豆腐	もずく	人参	白菜 ねぎ			2.2 g
	パインコンポート					パイナップル			
ー メモ	給食にも色々な海藻がでできますが、スープに入っている「もずく」も海藻の仲間の1つです。もずくは他の海藻、つまり藻(も)に付着して生息することから、「藻付く」⇒「もずく」となったとされています。わたしたちが食べているもずくは、沖縄県で99%養殖されています。おなかのそうじしてくれる食物せんいや、免疫力を高めてくれる「フコダイン」が多くふくまれています。								
29 月	発芽玄米ごはん						米 発芽玄米		828 kcal
	さばの生姜煮	○	さば			しょうが			36.2 g
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油	22.9 g
	小松菜のみそ汁		みそ 油揚げ		小松菜 人参	大根 ねぎ			2.8 g
ー メモ	さばなど、背中の青い魚に含まれる脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるDHAというあぶらがふくまれています。しっかり食べて、午後の授業にも集中できるようにしましょう。								
30 火	発芽玄米ごはん						米 発芽玄米		805 kcal
	ネギ入り卵焼き		卵		人参	ねぎ		油	25.9 g
	筑前煮	○	鶏肉 厚揚げ		人参	ごぼう だけのこ し いたけ 枝豆	里芋 砂糖	油	23.5 g
	もやしのみそ汁		みそ 豆腐	わかめ	人参	もやし ねぎ			2.5 g
	チーズデザート			チーズデザート(乳)			チーズデザート		
ー メモ	ちくぜんには、九州地方、福岡県の郷土料理です。鶏肉と根菜類を油で炒めてから砂糖や醤油でにつけた料理です。「ちくぜん」という呼び方は筑前地方以外の地域での呼び方で、筑前では、「がめ煮」と呼ばれている料理です。								
31 水	発芽玄米ごはん						米 発芽玄米		834 kcal
	やきい たっぷりカレー	○	豚肉		かぼちゃ にんじん オクラ トマト	玉ねぎ にんにく		油	28.5 g
	まるごとコーングラタン		おから 豆乳			とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも		22.2 g
	枝豆サラダ			しらす		枝豆 キャベツ きゅうり	砂糖	油	3.0 g
ー メモ	今日、8月31日は語呂合わせで「やさい(831)の日」です。カレーには、玉ねぎ、にんじんの他に夏野菜が入っています。夏野菜パワーで、長い2学期をのりきりましょう!								

夏野菜クイズ



Q1 次の野菜を英語で何と言う? 線でつないでみよう!



Cucumber Edamame Corn Eggplant

Q2 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう?

① ナス科の野菜である

② 日本で一番多く出回っているのは「金太郎」という品種

③ コンブと同じ「うま味」成分がある

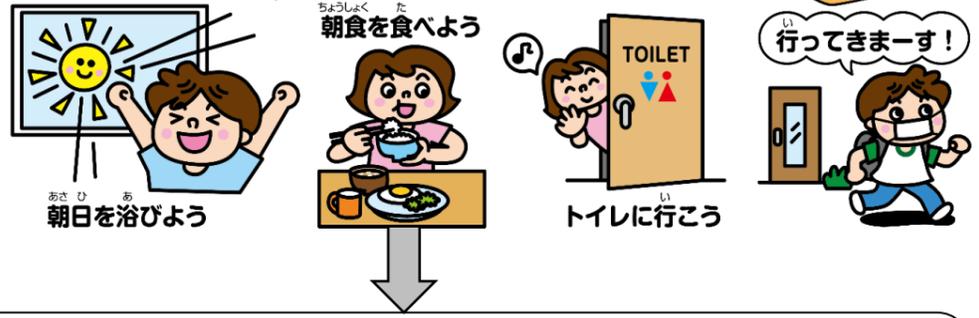
④ 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがある

答えは裏面です

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



おかずを増やして脳のパフォーマンスを上げよう!!

朝ごはんを食べると、脳がよく働き、学力・体力が高くなり、睡眠の質も上がるというメリットがあります。ただ、「ごはんだけ」「パンだけ」といった主食だけの朝ごはんでは、脳は十分に働くことができません。主食と一緒におかずを食べることで、脳のパフォーマンスが上がります。しかも、おかずの品目数が多いほど、理解、判断などの認知機能が発達するといった調査結果もあるようです。無理のない範囲で、おかずの品数を増やしてみましょう。

① みそしるで品数を増やしましょう

手っ取り早くたくさんの食材を食べるなら、みそ汁が一番。みそ汁なら野菜だけでなく、肉や卵などのタンパク質もとることができます。そして、きのこ類もぜひプラスしてみましょう。きのこには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富にふくまれています。成長期の子どもは、積極的にとりたい栄養素です。

また、睡眠ホルモンであるメラトニンのもと「トリプトファン」という必須アミノ酸。そのトリプトファンは大豆製品に多く含まれているので、朝ごはん大豆製品であるみそ汁を食べれば眠りの質も上がります。「朝はとにかく時間がないうい!」という方は、前日の夕ごはんのみそ汁を多めに作っておきましょう。温めてそのままだしても、卵を入れてもう1品目増やすこともできます。

※前もって作った料理は、この時期冷蔵庫で保管しましょう。

② 「ちょい足し」で品目数を増やしましょう

「かけるだけ」、「出すだけ」で朝ごはんの栄養価が上がる、おすすめ食材です。

「かけるだけ」



色々な食材にたっぷりかけて。



おにぎりに混ぜたりおひたしにすりごまをかけたり。



ごはんを巻いて食べても、ちぎったり切ったりしてプラス1品目に。



ごはんにかけたり納豆と混ぜたり。



「出すだけ」
言わずと知れた栄養満点食材。かつおぶしやしらすをかけて。



高たんぱく低脂肪な食品の1つ。ただし、塩分が高いため食べ過ぎ注意。



ほうれん草や小松菜より鉄分が多い枝豆。冷凍枝豆を活用しましょう。



ビタミン&食物繊維摂取に。鮮やかな色が食欲をそそる効果も。



たんぱく質&カルシウムたっぷり。個包装のものなら出しやすく、食べやすい。

電子レンジクイズ

電子レンジを使うときに大切なことをクイズにしました。少しむずかしいですが、挑戦してみましょう。

Q1 電子レンジは、「マイクロ波」という電気の波を当てることで、食べ物を温めることができる、便利な機械です。温める仕組みについて、正しい説明だと思ふものに○をつけましょう。

① 食べ物に火をつけて、温める。 ② 食べ物の中の水分子がふるえることで熱を出し、温める。 ③ 熱い風が食べ物のまわりをぐるぐる回って温める。

Q2 電子レンジを使うときの約束として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

① 電子レンジに合った器や袋を使う。 ② 生き物を入れてはいけない。 ③ 汚れても、そのままにしておく。 ④ 長い時間に設定して温める。 ⑤ からやまがついているもの(たまご、くりなど)はあたためない。

Q3 下の絵の中で、電子レンジで使える物に○をつけましょう。(いくつでも)

Q4 電子レンジで、マグカップ蒸しパンを作ってみよう!

1. ホットケーキミックス50g、牛乳を大さじ2、砂糖小さじ2を、用意する。
2. すべての材料をマグカップに入れてよく混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけて、電子レンジに入れて温める。
4. 出来上がり!

さて、温める時間は電子レンジ500W(温める力)でどのくらいでしょう?
① 1分30秒 ② 15分 ③ 30分

こたえ Q1=② (食べ物の中にふくまれている水分子(水の小さい粒)がふるえることで熱を出す。) Q2=①②⑤ (汚れたら、すぐに掃除をしておくこと。長い時間温めすぎると煙や火が出たり、熱い蒸気でやけどをすることがあるので注意する。) Q3=②⑥⑦⑨ (おうちの人にも確認して使う物をえらびましょう。) Q4=① (完全に火が通っていない時は追加してください)

おしらせ 8月の給食費振替日は、**8月25日(木)**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座へのお金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

答え
Q1=① なす Eggplant ② 枝豆 Edamame ③ きゅうり Cucumber ④ とうもろこし Corn
Q2=② 熱しても果肉がくずれにくい「桃太郎」という品種が1番多く出回っている。

