

7月の学校給食献立表

【今月の目標】暑さに負けない体をつくろう。

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た: たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		脂: 脂質 (g)	
									小学校	中学校
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		あまり好ましくない食事のマナーとして「ながら食べ」があります。携帯電話を操作したり、ゲームをしたり、マンガを読んだりしながら食べることです。その日の献立に使われている食材や味付けなどに目を向けて料理を味わい、その日のできごとを話すなどしてみんなが楽しい時間になるようにしましょう。	E 667 た 22.6 脂 22.9 塩 2.0	E 838 た 27.3 脂 27.0 塩 2.7
	さんまのかば焼き	さんま			しょうが	さとう 片栗粉	米油			
	かりぼりしや				大根 きゅうり れんこん		ごま			
	きゃべつのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	きゃべつ もやし	じゃがいも				
(金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		地元野菜が旬を迎えています。生産者のみなさんは「子ども達に安全でおいしい地元の野菜を食べさせたい!」という思いで、暑い日も雨の日も一生懸命働いています。生産者のみなさんの愛情をしっかりと受け止めて、体だけでなく心も大きく成長させてください。	E 681 た 24.1 脂 19.4 塩 2.3	E 867 た 29.3 脂 22.7 塩 2.9
	枝豆入りアンサンプルエッグ	たまご			枝豆	さとう	油			
	海そうサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり	小松菜 にんじん	きゅうり	こんにやく				
	夏野菜カレー	ぶた肉 レバー	脱脂粉乳	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ なす りんご しょうが どうもろこし	じゃがいも	米油			
(月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今月の重点献立 七夕献立 	E 721 た 21.1 脂 21.6 塩 2.2	E 923 た 25.9 脂 27.5 塩 2.9
	スターコロッケ	ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	米油			
	とり肉とごぼうのみそ炒め	とり肉 みそ		にんじん いんげん	ごぼう	てんさい糖	ごま なたね油			
	そうめん汁	油揚げ たまご (そうめん)		にんじん オクラ	ほししいたけ ゆず うめこ ねぎ	小麦粉				
	きらきら餅		寒天		みかん	さとう でんぷん				
(火)	ソフトフランスパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう	マーガリン	牛乳には成長期のみなさんに大切な栄養「カルシウム」が豊富に含まれています。カルシウムは、骨や歯を丈夫にしたり、イライラを抑える効果もあります。給食がない日はカルシウムが不足するという調査結果もあります。夏休み中も積極的に牛乳を飲みましょう。	E 649 た 24.7 脂 24.4 塩 2.5	E 880 た 33.3 脂 31.7 塩 3.5
	とり肉のマーメレード焼き	とり肉 みそ			いよかん ゆず なつみかん	さとう				
	れんこんサラダ	まぐろ		にんじん	れんこん きゅうり	米粉マカロニ さとう	米油			
	かぼちゃのポタージュ		牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ		オリーブオイル			
(水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		給食にはよく「にんじん」が入っていますね。にんじんのきれいな色は、料理を引き立てておいしうに見せてくれます。また、はだをつやつやにしたり、かぜにかりにくくする働きもあります。独特のにおいがしないものも増えてきたので、食べられる人も増えてきたのではないのでしょうか。	E 645 た 24.6 脂 20.3 塩 1.5	E 819 た 30.0 脂 24.2 塩 2.0
	三色そばろ	とり肉 たまご			枝豆 しょうが	てんさい糖	なたね油			
	おからサラダ	まぐろ おから		にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう				
	星の麩のみそ汁	とうふ みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ なめこ きゃべつ	ふ				
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今朝は何時に起きましたか? 朝ごはんは食べてきましたか? 朝ごはんはおなかを満たすだけでなく、午前中を元気にがんばるエネルギーになります。量をいっぱい食べることもよみ、少しずつでもいいので主食・主菜・副菜をバランスよくとるようにしましょう。	E 618 た 17.3 脂 24.7 塩 2.3	E 796 た 31.8 脂 21.5 塩 2.9
	サワラの幽庵焼き	サワラ			ゆず					
	米めんのサラダ	ハム たまご		にんじん	きゅうり きゃべつ	米めん さとう	ごま 米油			
	沢煮椀	ぶた肉		にんじん	大根 ごぼう たけのこ 干しいたけ ねぎ	こんにやく				
(金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		♥調理員さんからのメッセージ♥ 今日はピーマンの肉づめです。ピーマンを洗い、肉だねを作り、ひとつひとつ手作業で作ります。とても手のかかるメニューです。なので! ピーマン嫌いの君!! ピーマンをとってハンバーグにしちゃう前に、一口だけでも食べてみて! ...ほへらおいしい♥	E 614 た 22.7 脂 15.7 塩 2.0	E 777 た 27.7 脂 18.3 塩 2.6
	ピーマンの肉づめ	ぶた肉 おから たまご		ピーマン	玉ねぎ	パン粉				
	切干大根の炒り煮		あさり	いんげん にんじん	干しいたけ 切干大根	こんにやく てんさい糖	なたね油			
	わかめととうふのみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん	しめじ ねぎ	じゃがいも				
のりなっとうふりかけ	なっとう かつお	のり	かぼちゃ にんじん		さとう	油				

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

【7月 給食なしの日予定】

※行事等により、予定が変わることがあります。学校からの連絡をご確認ください。

- | | |
|---------------|----------------|
| 小学校 | 中学校・幼稚園 |
| ☆大原小 6、7日 | ☆大原中 なし |
| ☆大東小 9、12日 | ☆大東中 6、8、9、16日 |
| ☆猿沢小 7日 | ☆興田中 なし |
| ☆興田小 8、9日 | ☆東山中 なし |
| ☆東山小 2、13、14日 | |

1学期給食最終日

- | | |
|----------|----------|
| 小学校 | 中学校・幼稚園 |
| ☆大原小 16日 | ☆大原中 20日 |
| ☆大東小 20日 | ☆大東中 20日 |
| ☆猿沢小 20日 | ☆興田中 15日 |
| ☆興田小 16日 | ☆東山中 14日 |
| ☆東山小 16日 | ☆幼稚園 20日 |

～今月の地元産の食材～

なたね油、トマト、こまつな、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ、じゃがいも、なす、このほかに米・牛乳・豆腐・みそ・米めんなども一関市産です。

いっぱいたべてね～



まぜて～

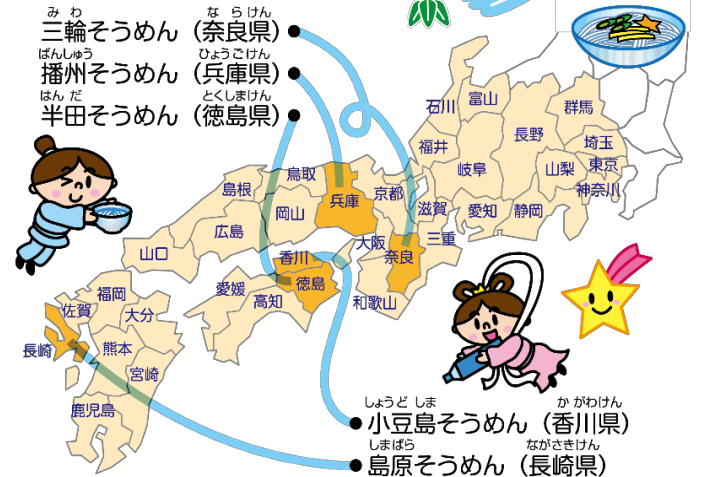


しる物は下からよくまぜて、具としるをバランスよくもうろう!



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん



7月の学校給食献立表

【今月の目標】暑さに負けない体をつくろう。

一関市大東学校給食センター

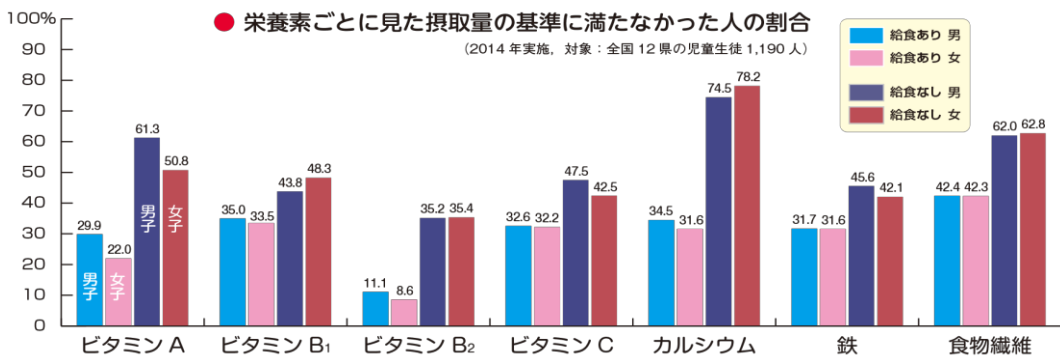
日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	エネルギー量 (kcal)			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た:たんぱく質 (g)			
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		脂:脂質 (g)			
								塩:食塩相当量 (g)				
								小学校	中学校			
12 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日の主食はふたキムチ炒めです。キムチは、白菜などの野菜に唐辛子などを加えた韓国の漬物です。給食に使われているキムチは、岩手県内で作っている友情キムチという商品です。スタミナ満点のふたキムチ炒めを食べて、今週も元気ががんばりましょう！	エ	中	643	818
	ふたキムチ炒め	ふた肉		にら	白菜 玉ねぎ 大根 にんにく しょうが	てんさい糖 春雨	米油 ごま油		エ	中	25.9	31.8
	中華サラダ	まぐろ		にんじん	きゃべつ きゅうり				エ	中	20.2	24.1
	わかめスープ	とうふ	わかめ あさり	にんじん	だけのこ もやし ねぎ				エ	中	2.0	2.6
	パインコンポート (東山小のみ)				パイン	さとう						
13 (火)	ミルク入りパン 牛乳		脱脂粉乳 生クリーム 牛乳			小麦粉 さとう		調理員さんからのメッセージ♡ みなさんこんにちは。毎日、みなさんが残さずモリモリ食べてくれている姿を思い浮かべながら、おいしい給食を作っている調理員です。今日も好き嫌いしないで食べているかな？私のおすすめメニューはとり肉のレモンソースです。定番のからあげに、さっぱりとしたレモンソースは、暑い日にピッタリです。	エ	中	641	865
	とり肉のレモンソース	とり肉			レモン	てんさい糖 片栗粉 米粉	米油		エ	中	24.4	33.4
	パリジャンサラダ		チーズ	にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし	アーモンド さとう	米油		エ	中	25.7	32.8
	地元野菜の愛情スープ	ウインナー		トマト 小松菜 ピーマン	玉ねぎ しょうが	じゃがいも マカロニ			エ	中	24.0	3.5
	パインコンポート				パイン	さとう						
14 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		はっと汁は昔から季節の食材を入れて食べられてきました。春は山菜、秋はきのこ、冬は保存ができる野菜などです。今日のはっと汁には、今が旬のいんげんと、一関地方でお盆の時期に食べられる油麩を入れて夏らしく仕上げました。	エ	中	648	841
	ブリの甘みそかけ	ブリ みそ			しょうが	てんさい糖 片栗粉			エ	中	24.2	31.7
	豆もやしのカレーソテー	ベーコン		にんじん ピーマン	豆もやし 玉ねぎ マッシュルーム		オリーブオイル		エ	中	18.8	23.5
	夏のはっと汁			にんじん いんげん	大根 ごぼう しめじ	油ふ すいとん			エ	中	2.0	2.5
15 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日はご当地グルメで有名な「いちのせきハラミ焼き」が給食に登場します。1羽から約20gしか取れない一関産の鶏ハラミはコリコリした食感が特徴です。のどに詰まらせないようによく噛んで食べましょう。	エ	中	627	793
	いちのせきハラミ焼き	とり肉 みそ		ピーマン にんじん 桑の葉	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう	ごま 米油		エ	中	16.5	30.0
	ブロッコリーの甘酢和え		しらす干し わかめ	ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう			エ	中	16.5	19.2
	生あげのみそ汁 オレンジ	生あげ みそ		小松菜	ねぎ えのきたけ オレンジ	じゃがいも			エ	中	2.4	3.2
	のりなっとうふりかけ (興田小・大東中のみ)	なっとう かつお	のり	かぼちゃ にんじん		さとう	油					
16 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		砂糖は甘い味をつけてくれる調味料です。ジュースやスポーツ飲料にもたくさん使われています。砂糖は体の中ですぐにエネルギーに変わるので、疲れたときにとると効果的です。しかし、とり過ぎると肥満やむし歯の原因にもなるので、とりすぎには十分気をつけましょう。	エ	中	637	823
	ますのマヨネーズ焼き	ます みそ おから		ピーマン にんじん			ごま		エ	中	26.8	35.2
	塩昆布和え		こんぶ 莖わかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり	さとう			エ	中	19.3	23.5
	とん汁	ふた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく	なたね油		エ	中	2.1	2.8
19 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		ピーマンはトウガラシの仲間です。英語ではグリーンペッパーやスイートペッパーと呼ばれています。トウガラシを辛味がないように改良したものがピーマンです。ピーマンという名前も、トウガラシを意味するフランス語「ピマン」に由来しています。	エ	中	619	785
	酢ふた	ふた肉 とうふ みそ		ピーマン にんじん	干ししいたけ だけのこ 玉ねぎ りんご しょうが	片栗粉 てんさい糖	米油		エ	中	22.8	28.0
	春雨サラダ	ハム			きゅうり	春雨 さとう	ごま ごま油		エ	中	15.8	18.1
	なめことたまごのスープ	たまご		にんじん	なめこ きゃべつ もやし ねぎ	片栗粉			エ	中	2.3	2.7
20 (火)	丸パン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう		1学期の給食も最終日となりました。コロナ禍で、友達とおしゃべりをしながら給食を食べることは難しくなっていますが、静かに食事と向き合う時間も大切なことだと思います。自分自身の健康と成長のために、夏休み中も食べることを大切にしてください。	エ	中	593	793
	手作りキッシュ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ		バター		エ	中	23.4	30.7
	レモン風味サラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	米油		エ	中	25.9	32.6
	チキンポトフ	とり肉		にんじん パセリ	しめじ 玉ねぎ 大根 にんにく	じゃがいも	オリーブオイル		エ	中	2.4	3.1

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

給食のない日に不足しがちな栄養素

2014 (平成26) 年に、全国12県の児童生徒1,190人に行った食事調査では、男女ともに食塩、脂質、食物繊維について不適合率(基準に満たなかった人の割合)が高かったそうです。中学生男子は、ビタミン・無機質(ミネラル)の不適合率が小学生男子よりも全般的に高く、中でもカルシウムでは50%を超えていました。中学生女子も同じ傾向で、女子はカルシウムと鉄が不適合率が50%を超えていました。このことも踏まえ、次に学校給食のある日とない日の栄養素摂取量の調査結果を見てみましょう。

下のグラフは、今年3月に文部科学省から新しい『学校給食摂取基準』が出たときの報告書にあったものです。こちらは小中学生を一緒にした結果ですが、やはりビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維は、給食がある日も足りていない人が多く、かつ給食がない日との差も大きいものが多い栄養素といえるでしょう。



夏の食生活 ポイント

- なんでも食べて丈夫な体をつくろう
- め(冷)たいもの、とり過ぎに気をつけよう
- や(さい)野菜を、しっかり食べよう
- す(いぶん)水分補給をこまめにしよう
- みんなで食事をする機会をつくろう

夏こそ、牛乳!

牛乳は栄養のカクテル!



たんぱく質やカルシウムなどの無機質(ミネラル)だけでなく、炭水化物(糖質)、ビタミンなども含んでいます。

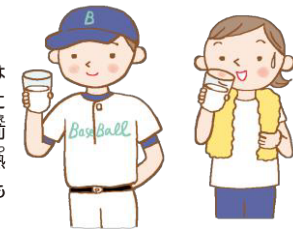
カルシウムの吸収率がばつくん! 将来への「カルシウム貯金」にも



牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。

牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



体の成長には運動と睡眠も大切!

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。



大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!

カルシウムは大豆(枝豆)や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。