



こんだて表

No.1
(小・中学校用)

中学生の牛乳は9月まで300mlとなります。
成長期に必要な栄養をしっかりととりましょう。



令和 元年度 7月号
伊佐市立学校給食センター

日曜日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	食品のグループ (主なはたらき)				エネルギー (Kcal)	たんぱく (g)	配膳図	ひとくち 一口メモ
		エネルギーになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる	食物アレルギー に対する 配慮が必要な 食材				
1月	むぎごはん 落花生の五目煮 手作り鮭ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さくらめ	とりにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん だいこん ごぼう	634	26.6		落花生とはピーナツのことです。一般的には、殻がついた状態を落花生、炒った状態のものをピーナツと呼ぶことが多いです。落花生は土の中でできます。脂質やたんぱく質を多く含む食品です。よくかんでいただきます。
	2月	むぎごはん かぼちゃのみそ汁 魚の力ー焼き ささめ和え 豆乳プリン	こめ むぎ さとう 豆乳プリン(乳・卵なし) ごまあぶら	とりにく ちくわ あつあげ さけろく かつおぶし しらすほし のり	ぎゅうにゅう わかめ かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ 本もやし 金山ねぎ	にんじん いんげん だいこん ごぼう こまつな	845	34.5	
3水	親子丼 (むぎごはん) ごぼうのナッツ和え	こめ むぎ さとう	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ 金山ねぎ	658	26.1		卵には、ビタミンC以外すべての栄養素が含まれ、完全栄養食品と言われています。昔はコレステロールが多いと言われて敬遠する人もいましたが、逆にコレステロール値を下げる働きなどが含まれていることがわかってきました。一日に1~2個をめやすに食べるようにしましょう。
	4木	コッペパン ラビオリのトマトソース煮 カラフルサラダ 黒豆きなこクリーム	コッペパン じゃがいも さとう ラビオリ さとう ごま ごまあぶら 黒豆きなこクリーム(乳)	とりにく	にんじん トマト ブロッコリー 赤・黄ピーマン キャベツ きゅうり レモン果汁	630	25.1		ラビオリは小麦粉を練って作ったパスタ生地の中に、ひき肉やみじん切りにした野菜などを詰め、切り分けたパスタのことです。また、サラダに入っているきゅうりは、95%水分が氷で、体を冷やしてくれる作用もあるので今の時期に食べるのにぴったりの野菜です。
5金	むぎごはん そうめん汁 星形コロッケ ブロッコリーのゆかり和え 七タテデザート	こめ むぎ そうめん でんぶ 星形コロッケ 七タテデザート	とりにく 油あげ 卵	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ ほししいたけ おくら ブロッコリー しそ	671	25.0		今日は、7日の七夕にちなんで献立です。そうめんの天の川の川にオクラの星をちりばめたスープ、星形コロッケ、七タテデザートです。7日の天気が晴れることを祈って、おいしくいただきます。
	8月	むぎごはん 黄花香湯 ピリ辛みそ	こめ むぎ はるさめ でんぶ ごま油 さとう あぶら	とりにく 油あげ 卵 ふたにく だいす こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きくらげ たまねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ	645	26.1	
9火		ひのひかりごはん なすのみそ汁 豚肉とゴーヤのスタミナ揚げ ヨーグルト	こめ でんぶ さとう あぶら ごま	とうふ 麦みそ わかめ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん はねぎ たまねぎ ほししいたけ なす えのきたけ 本もやし にがうり ねりうめ	651	23.2	
	10水	むぎごはん 夏野菜カレー フルーツジュレ	こめ むぎ カレー粉 (乳なし) ナゲット マッシュベリー	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン にんじん トマト たまねぎ えだまめ りんごぶよレ ブルぶよレ みかん パイン もも	679	20.4	
11木		コッペパン ぬるチーズ たんたん麺 きゅうりともやしのナムル	コッペパン ちゃんぽん さとう さとう ごま油	ふたにく 赤みそ	牛乳 ぬるチーズ	にんじん チンゲン菜 ほししいたけ 金山ねぎ コーン にんじん きゅうり 本もやし	635	25.0	
	12金	むぎごはん 田舎汁 魚の梅みそ焼き 小松菜のさっと炒め	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま さとう ごま油	とりにく 油あげ さば 麦みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく えのきたけ 金山ねぎ ねりうめ こまつな にんじん キャベツ	640	27.8	



こんだて表

No.2
(小・中学校用)

学校給食センターでは、『地産地消』に取り組んでいます。
伊佐産の食材は、太字下線で示してあります♪



令和 元年度 7月号
伊佐市立学校給食センター

日	主な食材	食品のグループ (主なはたらき)				食物アレルギーに対する配慮が必要な食材	エネルギー (kcal)		配膳図	一口メモ
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる			小学校	中学校		
16	むぎごはん (鶏飯) 鶏飯 真 ぎざみのり スープ アジフライ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりささみ たまご のり	にんじん はねぎ	ほししいたけ パパイア漬け つぼ漬け 金山ねぎ		650 30.3 835 37.7		けいばん あまみおおしま りょうり 鶏飯は奄美大島の料理です。ささみ、しいたけを甘辛く煮たもの、つけものをごはんのにせ、のりをかけ、最後にとりからでとったスープをかけて食べます。お茶つげのようにさらさらと食べられるので、暑さで食がすすまない時もおいしく食べられます。刻みのりをふり味わって食べてくださいね。	
17	むぎごはん とうがんの味噌煮 き 荜わかめの炒め物 ひじきのり	こめ むぎ じゃがいも ざらめ さとう	あぶら ごま油	ぎゅうにゅう ふたにく あつあけ うすらたまご 赤みそ	にんじん いんげん にんじん キャベツ コーン		620 22.0 829 29.3		とうがん ふゆ うり か 冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の食べ物です。夏に収穫して冬までもつことからこの名前がついたそうです。冬瓜の90%以上は水分で、カリウムを多く含み利尿作用があるため、体内のナトリウムを排泄し、高血圧の予防に効果があります。とろけるような舌ざわりを楽しみましょう。	
18	バーガーパン トマトと卵のスープ ハンバーグ ポイルキャベツ 野菜ゼリー	バーガーパン でんぷん	あぶら ごま油	ぎゅうにゅう ハンバーグ	トマト にんじん パセリ たまねぎ えのきたけ キャベツ		603 26.5 781 33.9		ハバ-グの起源はドイツのハブ ルで、労働者むけに流行した外肉ステーキとされています。外肉ステーキは13世紀ごろにヨーロッパに攻め込んだビザンチン帝国のターク人のなま肉料理を原型としています。その後18世紀から20世紀前半にかけて移住したドイツ系移民によってアメリカにもたらされたそうです。	
19	むぎごはん はるさめ ぎょうざ 小2こ えだまめ ミルメーク	こめ むぎ はるさめ ミルメーク	ごま油 あぶら	ぎゅうにゅう やきふた ぎょうざ	にら チンゲン菜 にんじん たけのこ たまねぎ 本もやし えだまめ		681 23.1		いよいよ明日から夏休みですね。休みになると生活習慣が乱れ、冷たいおやつや食事に偏りがちになります。この生活を続けていると夏バテしやすくなります。早寝・早起きを心掛け、三度の食事と適度な運動をし、元気に過ごしましょう。	

夏の生活こんなことに気をつけよう!

1. 冷たいものの飲みすぎや食べ過ぎに気をつける。

おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。

2. 朝ごはんをしっかり食べる。

朝ごはんは大切です。しっかりたべましょう。

3. 野菜をたっぷり食べる。

太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜はビタミン類がいっぱいです。

4. 冷房に気をつける。

冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後、すぐ冷房にあたると風邪をひいてしまいます。

5. 食中毒に気をつける。

夏は食中毒が起りやすい時期です。生物を食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。



※都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

栄養豊富な夏野菜を食べましょう。

- きゅうり 汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。
- トマト 抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。夏の紫外線や暑さのストレスなどにより、活性酸素のダメージから体を守ります。
- ピーマン コラーゲンの合成を助けたりメラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。
- ゴーヤ ビタミンCを豊富に含む他、ミネラルを多く含みます。カリウムが多いのでむくみを解消し、滞った代謝を促進します。
- かぼちゃ βカロテンが多く体内でビタミンAに変換され、免疫力を高め他の栄養素の働きを補助する働きがあります。また、ビタミンEも豊富に含みアンチエイジングに期待がもてます。
- なす 体を冷やし、胃液の分泌を促すコリンを含みます。ナスニンと呼ばれるポリフェノールは抗酸化作用に優れています。
- とうもろこし ビタミンE、ビタミンB群、鉄などのミネラルも含まれています。夏バテ対策への効果が高いです。

もうすぐ夏休み...

夏休みは気をゆるすと、つい夜更かしや朝寝坊、間食のとり過ぎなどで、食生活も乱れがち。その結果、体調を崩してしまうこともあります。これでは楽しい計画も台無しですね。暑くて食欲のわかないこともありますが、夏のこの時期こそ飲み物に気を付け、食べやすい食事を工夫するなどしてバランスよく栄養をとりましょう。そして、運動・休養も上手に取り入れ、長い休みを健康で楽しく過ごしましょう。

