



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 2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 (主なほたらき)				食物アレルギー に対する配慮が 必要な食材	主要成分 Kcal	たんぱく 質g	配膳図	ひとくち 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						
水	1 麦ごはん 豆乳入りみそ汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	大豆	麦みそ	にんじん	たまねぎ 深ねぎ 太豆もやし	675 26.1		群鶏はお酢で酸味を効かせた味付けにします。お酢にはたくさんの力があり、殺菌する力や食べ物を腐りにくくする力、食欲を増す力など様々な効果があります。特に体を回復させる力は夏の暑い時期に暑さに負けない体をつくるのにぴったりな力です。
	カラフル群鶏	さんおんとう あぶら	とりにく	あかピーマン ピーマン	にんじん	たまねぎ	895 34.1			
木	2 小型コッパン スパゲティーナポリタン	コッパン	ぎゅうにゅう	ベーコン	ハム ゼラチン	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ グリンピース	685 24.3		アーモンドの原産はアジア南西部です。流通しているほとんどのアーモンドは外国産ですが、日本でも瀬戸内海の小豆島や隣の瀬戸内海などで栽培されています。アーモンドはビタミンEが多く含まれ体が酸化するのを防いでくれます。
	ひじきとナッツのサラダ マーメイドジャム	はちみつ アーモンド	あぶら	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ コーン りんごピューレ	906 32.8			
金	3 麦ごはん 貝だくさんスープ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	ウイナー	マギー	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ セロリ 大根 グリーンピース	688 22.4		今日使っているプリは新型コロナウイルスの影響で活力が落ちた水産物を応援するために県から無償で53kgいただきました。みなさんがおいしく頂くことで鹿児島県の水産物を応援することができます。今日は魚が苦手な人もいつもより一口でも多く食べてみましょう。
	魚とポテトのマリアンソース	でんぷん さんおんとう	あぶら	ぶり	にんじん ピーマン	ソテードオニオン	909 29.5			
月	6 ひのひかりごはん さつま汁	こめ	ぎゅうにゅう	とりにく	にんじん	大根 ごぼう えのき ししいたけ こんにゃく 金山ねぎ	658 24		シーザードレッシングは鶏卵や卵黄にんにくに、塩・こしょう、レモン汁、オリーブオイル、マスタード、ウスターソースなどを混ぜ合わせ、削ったチーズをトッピングしてつくるドレッシングです。マイルドな卵と酸味のあるチーズの相性が良いドレッシングです。	
	さんまのかぼすレモン煮 シーザーサラダ			さば	ブロッコリー	あかピーマン きゅうり	879 32.0			
火	7 麦ごはん 七タスープ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	やきふた	にんじん	パセリ	たまねぎ オクラ えのき コーン	607 20.5		今日は七夕です。七夕を連想する星の形をした食材をいくつか使いました。探してみてください。七夕の日に短冊に願いを書いて笹に飾るのは、昔、貴族が短歌を書くための短冊に願い事を書いたのが始まりと言われています。
	ハンバーグきのこソース 七タデザート	さんおんとう たなばたデザート		ハンバーグ	にんじん	たまねぎ	きのこ コーン ソテードオニオン	830 28.8		
水	8 夏野菜のカレー	こめ むぎ カル(乳なし)	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ ソテードオニオン えだまめ りんご ブルーン	658 20.0		夏野菜は太陽の強い日差しを受けて、見た目も鮮やかで力強さを感じます。夏野菜にはほてった体を内側から冷やす水分やカリウム、また、不足しがちなビタミンが豊富に含まれています。
	フルーツジュレ	マスケットゼリー ナタデココ		みかん	パイン	もも	872 26.5			
木	9 メロワッサン(中学校と姦刈地区の小学校) 米粉パン(大口地区小学校)	メロワッサン(乳・卵)	ぎゅうにゅう					640 32.0		今日のメロワッサンはふわっとしたクロワッサンをさくさくのクッキー生地で作ったお楽しみパンです。給食センターで一時保管をするため、保管できる数に限りがあります。そのため、今回は中学校と姦刈地区の小学校となります。大口地区の小学校は7/16を予定していますので楽しみにしてください。
	麦スープ	むぎ	あぶら	とりにく	にんじん	パセリ	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	772 40.4		
金	10 麦ごはん 地鶏と干大根の煮物	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	じどり 厚揚げ	こんぶ	にんじん いんげん	割り干し大根 こんにゃく ごぼう ししいたけ	662 25.8		にがうりはその名の通り、苦みのある野菜です。完熟する前の未熟な果実を食用とします。日本に伝わったのは江戸時代と言われ、九州や沖縄で栽培が始まりました。
	夏野菜のみそ炒め	さんおんとう	あぶら	ぶたにく	あかみそ	にんじん	たまねぎ なす にがうり	879 33.7		
月	13 麦ごはん スッキーニのみそ汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	あぶら揚げ	にんじん	葉ねぎ	たまねぎ えのき スッキーニ	650 27.8		スッキーニはきゅうりを太くしたような野菜ですが、かぼちゃの仲間です。生で食べるのはあまり向きませんが、油で炒めたり揚げたりする他、煮物やスープなど様々な料理に利用されます。ビタミン類・カロテンが豊富でカロリーが低いヘルシーな野菜です。今日はみそ汁に使っています。
	かつおとゴーヤの揚げ煮 ゆでとうもろこし	ざらめ	あぶら	こま	かつお	かつお節	にがうり とうもろこし	853 35.7		
火	14 麦ごはん 奄美の鶏飯 スープ 貝	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	のり	葉ねぎ にんじん	ししいたけ	ハワイアつけ やまがわつけ	613 23.2		今日は給食の中でとても人気のある奄美の鶏飯です。夏の食欲が落ちているときにサラサラと食べやすいだけでなく、卵や鶏肉も使っているのでたんぱく源もとれる料理です。鹿児島を代表とする郷土料理の一つですので、鹿児島を味わいましょう。
	一食さきのみり がね	さんおんとう あぶら	とりにく たまご					816 30.9		



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 2年度 7月号
伊佐市立学校給食センター

日 曜日	主な食材 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 に対する配慮が 必要な食材	たんぱく質 量 たんぱく質 量	配膳図	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					
15 水	少なめわかめごはん	こめ むぎ	ぎゅうじゅう わかめ			687	26.9		今日はいつものごはんの量より一人あたり20g少ない少なめわかめごはんです。配膳するときは量に気をつけましょう。麺と組み合わせるときはエネルギーや炭水化物の取りすぎにならないようにごはんやパンの量で調整します。
	じゃじゃ麺 蒸しぎょうざ(小2個,中3個), 枝豆	ラーメン さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら	ふたミンチ だいず 米みそ	にんじん チンゲンサイ		899		
16 木	米粉パン(菱刈地区小学校と中学校) メロワッサン(大口地区小学校) ABCスープ	こめこパン	ぎゅうじゅう			667	23.3		今日は大口地区の小学校が「メロワッサン」の日になります。一気に食べてしまわないよう、味わって食べてください。 また、パンの日は手でパンを食べるのでしっかりと石けんを使って洗うことが大切です。目に見えない細菌やウイルスは手を洗って体に入ります。予防できることはしっかりと予防していきましょう。
	牛肉のクロック 人参のしりしり	マカロニ ジャガイモ	ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ コーン		877		
17 金	ひのひかりごはん 夏野菜のみそ汁 魚のガーリック焼き 小松菜のアーモンド和え	こめ	ぎゅうじゅう			697	27.9		今日のかんぱちも鹿児島県の水産業を応援するためにいただいたものです。かんぱちの名前は正面からみたときに目の上の帯が漢字の「八」に見えることに由来しているそうです。鹿児島県はかんぱちの養殖が盛んです。地元のおいしさを味わって食べましょう。
		マヨネーズ(卵なし)	かんぱち	こなチーズ	パセリ	キャベツ なす 深ねぎ			
20 月	麦ごはん なめこ汁 鶏肉の梅がっお 豆乳パンナコッタ	こめ むぎ	ぎゅうじゅう			656	26.3		梅干しは、唾液を促進し消化をよくしてくれます。また破れた体を回復させたり、食べ物をくさりにくくさせたりします。梅雨が始めたあたりから漬け込み始め、梅雨が明けると土用くらいから天日干しをします。
		でんぷんさんおんとう	あぶら	とりにく かつお節	にんじん こまつな	たまねぎ 深ねぎ なめこ			

新型コロナに負けない!

※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。

健康な食生活を維持する方法

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」をさけること、石けん手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がもつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかってきました。特定の栄養バランスのとれた食事をする事で免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに勝つ体力を維持していきましょう。

全粒穀物や種実類をとる。

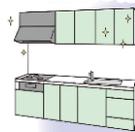
体によい働きをする脂質も!

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ご飯、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



食品の衛生に気をつけよう!

「清潔に保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りま



重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとりよう!

「黄・赤・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べよう!



野菜やくだものをも たくさん食べよう!

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいがとれます。



脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう!

つつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには食品表示が役立ちます。



定期的に水を飲もう!

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。



旬の食材一口メモ

7月の旬(おいしい時期)の食材は、「にら」や「トマト」、「なす」、「きゅうり」、「レタス」、「オクラ」などです!今月は旬の野菜「オクラ」の栄養についてお話しします。

オクラにはビタミンAが多く、また「ムチン」というねばり成分もあります。この成分が夏バテの予防・解消に役立つのではないかと期待されています。暑い季節、カレーやスパイシーな炒め物にオクラも入れてみましょう。その他にも、胃の粘膜を守ってくれる働きがあるので、肉や魚などと一緒に食べると胃もたれも防げます。夏になると冷たいものを食べすぎたり、食欲がなくなってしまいがちですが、さっぱりした麺類を食べるときでも、付け合わせにオクラなど、夏野菜を使ったおかずを添えると、栄養バランスも整い、夏バテ予防につながります。

参考:(公社)日本栄養士会HP「国連食糧農業機関 (FAO) が示す「健康な食生活を維持する方法」の取組について」「中村会長のメッセージ」
「新型コロナウイルスの状況下、今、栄養指導に必要な一般生活者へのアドバイス」(2020.4.27 閲覧)

