

8月の給食目標は「もっと野菜を食べよう」



学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中!!

令和5年度 第588号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金																									
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																								
<p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●都合により献立の一部が変更される場合があります。</p> <p>●給食で使用される「茹でスパゲティー」は、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。</p> <p>●給食で使用される「スライスパン」は、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。</p> <p>●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。</p> <p>●■(この中に日付が書いてある日)は、卵・乳が使われている献立です。</p> <p>※材料上段数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。</p> <p>※お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないように取り除くなど注意して食べましょう。</p>		<p>8月分の給食費の口座振替日は8月31日(木)です。</p> <p>※残高不足にご注意下さい</p>		<p>塩分・脂質平均栄養価は</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギーKcal</th> <th>塩分g</th> <th>脂質g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低学年</td> <td>624</td> <td>2.3</td> <td>21.3</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>662</td> <td>2.4</td> <td>21.9</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>699</td> <td>2.6</td> <td>22.5</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>762</td> <td>2.9</td> <td>23.9</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年	624	2.3	21.3	中学年	662	2.4	21.9	高学年	699	2.6	22.5	中学生	762	2.9	23.9	<p>17 スライスパン</p> <p>じゃがいもとウィンナーのスープ</p> <p>てや 照り焼きチキン</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ブルーベリージャム</p>		<p>18 麦入りごはん</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p> <p>ビビンバ</p> <p>アセロラゼリー</p>		<p>(低)602 (中)612 (高)623 (中学)686 低23.3 中23.6 高23.8 中学25.9</p> <p>じゃがいも、ウィンナー(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)、玉葱、人参、にんにく、オリーブ油、白ワイン、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ブイヨン、グラニューク</p> <p>鶏肉、しょうゆ、発酵調味料、砂糖、加工澱粉(タピオカ)(原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆を含む)</p> <p>エクセルマカロニ(原材料の一部に小麦を含む)、キャベツ、きゅうり、コーン、まぐろ水煮(まぐろ、食塩)、食塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ブルーベリー、糖類(砂糖、水飴)</p> <p>(低)674 (中)684 (高)697 (中学)794 低25.1 中25.5 高26.0 中学29.7</p> <p>ウィンナー(原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む)、じゃがいも、人参、玉葱、キャベツ、白ワイン、チキンコンソメ、食塩、こしょう、ブイヨン、グラニューク</p> <p>ほっけ、生パン粉、打ち粉、バターミックス、食塩(原材料の一部に小麦、大豆を含む)</p> <p>こぶくろ 小袋ソース</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>の飲むヨーグルト(牧家)</p> <p>※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きまます。※伊達産の生乳を使用!</p>		<p>(低)587 (中)632 (高)677 (中学)747 低26.6 中27.4 高28.2 中学33.0</p> <p>春雨、豆腐、長ねぎ、生姜、食塩、こしょう、みりん、鶏ガラスープ、塩ラーメンスープの素(原材料の一部に鶏肉、豚肉、ごま、小麦、大豆を含む)</p> <p>豚ひき肉、人参、ほうれん草、もやし、生姜、にんにく、ごま油、食塩、こしょう、しょうゆ、三温糖、清酒、豆板醤、鶏ガラスープ、焼き肉のたれ(原材料の一部に小麦、りんご、もも、ごま、大豆を含む)</p> <p>果糖ぶどう糖液糖、アセロラ果汁(原材料の一部にりんごを含む)</p>	
	エネルギーKcal	塩分g	脂質g																														
低学年	624	2.3	21.3																														
中学年	662	2.4	21.9																														
高学年	699	2.6	22.5																														
中学生	762	2.9	23.9																														
<p>21 ごはん</p> <p>こしね汁</p> <p>ソースカツ丼</p> <p>※ごはんの上のせて食べてね☆</p> <p>てづく 手作りソース</p> <p>せんぎ 千切りキャベツ</p> <p>ごはん千切りキャベツとソースカツをのせて食べよう!</p>		<p>22 ごはん</p> <p>にく 肉じゃが煮</p> <p>しょうがに いわしの生姜煮</p> <p>ほうれん草の ごま和え</p>		<p>23 茹でスパゲティー</p> <p>ベーコンの トマトソース スパゲティー</p> <p>のり塩 ポテトコロッケ</p>		<p>(低)634 (中)679 (高)750 (中学)771 低20.8 中22.4 高22.8 中学25.2</p> <p>ベーコン(原材料の一部に卵乳、大豆、豚肉を含む)、なす、ズッキーニ、玉葱、ダイストマト、にんにく、パセリ、豆乳クリーム、白ワイン、チキンコンソメ、食塩、こしょう、三温糖、トマトケチャップ、サルサポモドーロ、トマトソース(原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、りんごを含む)</p> <p>ばれいしょ、パン粉、食塩、砂糖、青のり、小麦粉、米粉、粉末状大豆たん白、ぶどう糖、でん粉、植物油</p> <p>(原材料の一部に小麦、大豆を含む)</p>		<p>24 コッペパン</p> <p>ジュリアンスープ</p> <p>ほっかいどう 北海道産 ホッケフライ</p> <p>こぶくろ 小袋ソース</p> <p>ブロッコリーの サラダ</p> <p>の飲むヨーグルト(牧家)</p>		<p>(低)664 (中)709 (高)730 (中学)809 低30.6 中32.9 高34.5 中学39.1</p> <p>鶏肉、玉葱、カットわかめ、刻み揚げ、長ねぎ、みりん、清酒、関西うどんだし(原材料の一部に小麦、大豆を含む)</p> <p>魚肉すり身、でん粉、砂糖、難消化性デキストリン、植物油、粉末状植物性たん白、食塩、ドロマイト、魚醤、小麦粉、あおさ、しょうゆ、揚げ油(原材料の一部に小麦、大豆を含む)</p> <p>キウイフルーツ</p>		<p>25 麦入りごはん</p> <p>チキンカレー (乳アレルギー対応)</p> <p>しらたま いり ヨーグルト和え</p>																					
<p>28 ごはん</p> <p>ちゅうか 中華スープ</p> <p>あげぎょうざ (2コ)</p> <p>むげん はくさい 無限!白菜!!</p> <p>ぎっく 雑穀ふりかけ</p>		<p>29 ごはん</p> <p>アロニア入りごはん</p> <p>おおたき 大滝産なめこ汁</p> <p>ジュシー 豚バラ丼</p>		<p>30 茹でうどん</p> <p>かんさいふう 関西風うどん</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>キウイフルーツ</p>		<p>31 スライスパン</p> <p>野菜の 栗一ムシチュー</p> <p>チキン ロイヤルカツ</p> <p>キャベツとコーンの サラダ</p>		<p>(低)573 (中)611 (高)648 (中学)687 低14.9 中15.7 高16.4 中学17.2</p> <p>カットわかめ、もやし、人参、長ねぎ、清酒、食塩、こしょう、鶏ガラスープ、しょうゆ、ラーメンスープ(原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉を含む)</p> <p>キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂、ひじき、でん粉、しょうゆ、植物油、粒状植物性たん白、砂糖、魚介エキス、食塩、香辛料、酵母エキス、小麦粉、還元でん粉糖化物、大豆粉(原材料の一部に小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉を含む)</p> <p>白菜、白ごま、にんにくパウダー、ごま油、鶏ガラスープ、しょうゆ、ラー油(原材料の一部にごまを含む)</p> <p>煎り米、塩蔵青菜、うるちひえパフ、砂糖、でん粉、乾燥マッシュポテト、とうもろこしフレーク、キヌアパフ、食塩、トマトフレーク、還元水飴、モロヘイヤ粉末、かぼちゃ粉末、昆布エキス、酵母エキス、鱈削り節粉末</p>		<p>(低)584 (中)627 (高)668 (中学)711 低25.4 中26.2 高27.0 中学28.2</p> <p>アロニア果実、食塩、デキストリン(タピオカ澱粉)</p> <p>大滝産なめこ水煮、大根、人参、長ねぎ、豆腐、かつおだし、みそ</p> <p>豚バラ肉、玉葱、しょうゆ、三温糖、みりん、清酒、かつおだし、でん粉</p>		<p>(低)664 (中)709 (高)730 (中学)809 低30.6 中32.9 高34.5 中学39.1</p> <p>鶏肉、玉葱、カットわかめ、刻み揚げ、長ねぎ、みりん、清酒、関西うどんだし(原材料の一部に小麦、大豆を含む)</p> <p>魚肉すり身、でん粉、砂糖、難消化性デキストリン、植物油、粉末状植物性たん白、食塩、ドロマイト、魚醤、小麦粉、あおさ、しょうゆ、揚げ油(原材料の一部に小麦、大豆を含む)</p> <p>キウイフルーツ(1/2)</p>		<p>(低)688 (中)712 (高)738 (中学)834 低24.7 中25.6 高26.4 中学29.4</p> <p>じゃがいも、玉葱、人参、蒸し栗、ブロッコリー、ベーコン(原材料の一部に卵、乳、大豆、豚肉を含む)、牛乳、生クリーム、チーズ、バター、食塩、こしょう、チキンコンソメ、ベジメックソース、ホワイトルウ(原材料の一部に乳、小麦、大豆、豚肉を含む)</p> <p>鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖、白ワイン、りんご、食塩、にんにく、たん白加水分解物、豆板醤、パン粉、酵母エキス、オニオンパウダー、ナツメッグパウダー、デキストリン、しょうゆ、粒状植物性たん白、香辛料、でん粉、小麦粉、ぶどう糖、大豆粉、植物油、揚げ油(原材料の一部に鶏肉、りんご、大豆、小麦を含む)</p> <p>キャベツ、コーン、きゅうり、イタリアンドレッシング</p>																			

注目! 地元食材にこだわり伊達産黄金豚のバラ肉、玉葱(えったま333)、アロニア、なめこ、牛乳など使用しています!

もっと!野菜を食べよう

8月31日は、野菜(8(ヤ)・3(ゾ)・1(リ))の日です。
厚生労働省は、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するため、1日350g以上の野菜を食べることを勧めています。しかし、すべての年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。



もっと野菜を食べよう!

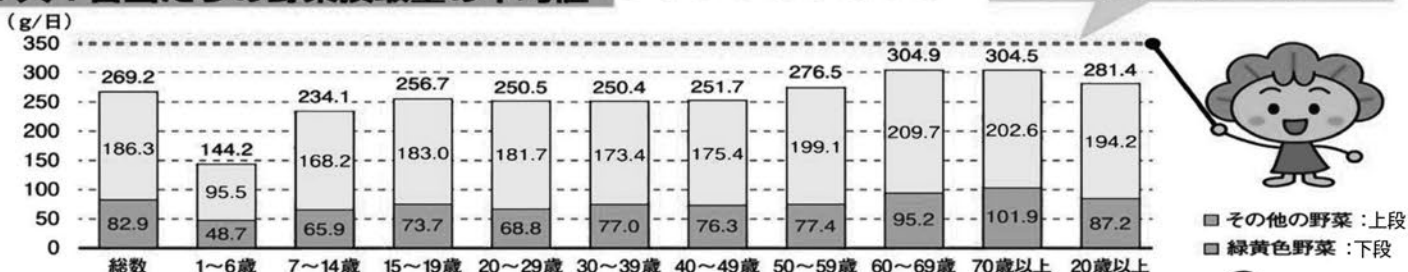


野菜料理を+1皿 食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標*としていますが、下図のように、どの年代においても不足しているのが現状です。

※厚生労働省「健康日本21（第二次）」

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

1日にとりたい野菜の量
350g (うち緑黄色野菜 120g)



野菜には、こんな効果が期待できます!

肌を丈夫にする



ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する



カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



線でつなごう! 夏の食べもの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜	きゅうり	watermelon
桃	かぼちゃ	squash
穴子	すいか	octopus
胡瓜	もも	cucumber
蛸	アナゴ	conger eel
南瓜	タコ	peach

こたえ
西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

夏野菜レンジャー参上



29日 焼き肉の日 & 地産地消の日

今月29日は「焼き肉の日」ということで、「地産地消の日」とコラボし、「**ジューシー豚バラ丼**」が登場します! 伊達産の豚肉、アロニア、なめこ、牛乳、そして農家さんから無償でご提供いただいた

伊達産えったま333



夏野菜をたくさん食べて暑さに負けず元気にすごしましょう!

21日 郷土料理の日 【群馬県】

群馬県の南部にある富岡市は、こんにやくや原木栽培によるしいたけ、太くて立派な下仁田ねぎが特産です。そこで富岡市婦人会連合会が特産品をたっぷり使った汁物を考案し、「こんにやく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字を取って「**こしね汁**」と名付けました。また、群馬県は30種以上の銘柄豚が存在する豚肉の名産地として知られており、食文化として豚肉料理が根づいています。中でも「**ソースカツ丼**」はソウルフードとして地元で愛されています。