



献立予定表

令和2年7月
出雲崎中学校

	月	火	水	木	金	
献立	今月の出雲崎産 地元の食材がたくさん収穫され始めました！ じゃがいも 玉ねぎ ピーマン なす キャベツ きゅうり かぼちゃ ズッキーニ タ舘 糸瓜		1 ほうれん草のサラダ マカロニグラタン コッペパン ブルーベリージャム トマトとたまごのスープ	2 ブロッコリーの和風サラダ ハンバーグおろしソース ごはん わかめのみそ汁	3 夏きりざい 小いわしの梅風味揚げ ごはん トマト肉じゃが	
	1群・2群	鶏肉 ベーコン 卵 ツナ チーズ 牛乳	豚肉 みそ 厚揚げ ハム わかめ 牛乳	豚肉 納豆 みそ いわし 牛乳		
	3群・4群	トマト ほうれん草 にんじん レタス 玉ねぎ キャベツ	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン 大根	オクラ にんじん 野沢菜 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ		
	5群・6群	パン ジャム マカロニ バター	米 じゃがいも 砂糖 油	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま		
	栄養価	784kcal/32.2g/3.8g	805kcal/31.0g/2.9g	834kcal/33.4g/2.4g		
献立	6 ごまあえ 豚肉の生姜焼き ごはん もずくのみそ汁	7 チーズ入りサラダ エビフライ きざみどり ちらしずし セタすまし汁 七夕献立	8 メロン フレンチサラダ ソフトめん カレーミートソース	9 ラーメンサラダ しゅうまい(2こ) ごはん ジャージャン豆腐	10 カレーきんぴら 銀鮭の照り焼き ごはん みそけんちん汁	
	1群・2群	豚肉 みそ もずく 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	豚肉 ハム みそ 厚揚げ 牛乳	鮭 みそ 豆腐 鶏肉 牛乳	
	3群・4群	にんじん 小松菜 もやし えのき ねぎ	アスパラ オクラ にんじん きゅうり コーン ねぎ	チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ピーマン 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	
	5群・6群	米 じゃがいも 砂糖 ごま	米 マロニー 砂糖 油	米 中華めん 砂糖 油	米 じゃがいも 砂糖 油	
	栄養価	708kcal/29.7g/2.3g	704kcal/30.0g/3.3g	859kcal/33.1g/2.9g	823kcal/32.7g/2.4g	779kcal/34.0g/2.5g
献立	13 切干サラダ レバーのケチャップあえ ごはん 湯葉入りすまし汁	14 のり酢あえ いかの照り焼き フロズンヨーグルト ごはん 夏野菜豚汁	15 ペンネとズッキーニのオムレツ トマトソース 米粉パン コーンポタージュ いちご&マーガリン	16 パンサンスー キムチチャーハン みそワタナシスープ	17 アスパラのおかかあえ さばの照り焼き ごはん 夏のっぺい汁 減塩献立	
	1群・2群	レバー 鶏肉 ツナ 湯葉 牛乳	いか 豚肉 豆腐 のり ヨーグルト 牛乳	卵 大豆 豚肉 チーズ 牛乳	豚肉 みそ ハム 牛乳	さば 鶏肉 ジョア
	3群・4群	にんじん 小松菜 切干大根 キャベツ きゅうり	にんじん 小松菜 なす タ舘 ねぎ	トマト バセリ ズッキーニ コーン 玉ねぎ	チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり メンマ	にんじん アスパラ キャベツ タ舘 なす
	5群・6群	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	米 じゃがいも 油	米粉パン じゃがいも バター	米 ワタナシ 春雨 砂糖 油 ごま	米 砂糖
	栄養価	843kcal/29.6g/2.7g	752kcal/37.1g/2.4g	886kcal/35.4g/3.7g	700kcal/26.2g/2.9g	739kcal/29.8g/2.4g
献立	20 昆布漬 鶏肉の唐揚げ 枝豆ごはん 地場産たっぷり夏野菜みそ汁 19日は食育の日 食育の日献立	21 磯あえ 鮭の神楽南蛮みそ焼き ごはん 沢煮焼	22 ひじきのサラダ えびぎょうざ(2こ) 中華めん タンタンめんスープ	23 海の日	24 スポーツの日	
	1群・2群	鶏肉 厚揚げ みそ 昆布 牛乳	鮭 豚肉 かまぼこ のり 牛乳	えび 豚肉 みそ ひじき 牛乳	えび 豚肉 みそ ひじき 牛乳	
	3群・4群	にんじん かぼちゃ タ舘 枝豆 なす 玉ねぎ	チンゲンサイ にんじん ごぼう たけのこ ごぼう	チンゲンサイ にんじん もやし たけのこ きゅうり キャベツ	チンゲンサイ にんじん もやし たけのこ きゅうり キャベツ	
	5群・6群	米 砂糖 ごま	米 春雨 マヨネーズ	中華めん 砂糖 油 ごま	中華めん 砂糖 油 ごま	
	栄養価	788kcal/30.3g/2.7g	748kcal/32.8g/2.7g	818kcal/33.0g/3.5g		
献立	27 ソーダゼリー 枝豆サラダ エローライスのシーフードクリームソース	28 糸瓜のサラダ 鶏肉のごまだれかけ ごはん のりのスープ	29 アップルシャーベット ピピンパのく(肉炒め・ナムル) ピピンパ(ごはん) ワンタン入りわかめ	30 フルーツポンチ 大豆サラダ 夏野菜カレーライス(ごはん・夏野菜カレー)	副菜 主菜 主食 汁物	
	1群・2群	あさり えび ベーコン チーズ 牛乳	鶏肉 豚肉 なたと のり 牛乳	豚肉 なたと わかめ 牛乳	豚肉 大豆 チーズ 牛乳	主に体の組織をつくる食品
	3群・4群	ブロッコリー にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり ねぎ えのき	にんじん 小松菜 ぜんまい たけのこ りんご	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ なす 枝豆 果物	主に体の調子を整えるものになる食品
	5群・6群	米 米粉 ゼリー バター 油	米 ごま 油	米 ワタナシ ごま 油	米 小麦粉 砂糖 油	主にエネルギーになる食品
	栄養価	831kcal/27.2g/2.7g	702kcal/32.5g/2.3g	724kcal/27.8g/2.6g	938kcal/27.6g/3.5g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)



食育だより



毎月19日は
「食育の日」

令和2年7月
出雲崎中学校

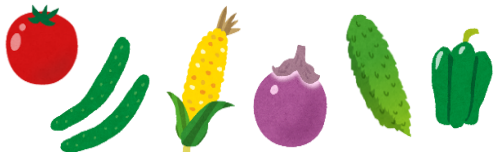
蒸し暑い日が続いています。この時期は疲れやすく、食欲も落ち気味になるので、体調管理が大切になります。本格的な夏を乗り越えるために、規則正しい生活とバランスの取れた食事を心がけましょう。

<今月の給食目標>
暑さに負けない食事をしよう



夏バテを防ぐ食事の工夫

夏野菜を食べよう



夏に不足しがちなビタミン、ミネラル、水分が豊富です。

バランスよく食べよう



量より質が大切です。赤・黄・緑の食品をそろえましょう。

てつぶん（鉄分）不足に注意



鉄分は、血液を作る働きがあります。貧血を予防してくれます。レバーや青菜、あさり、ひじきなどに多く含まれています。

しょくよく（食欲）を増す工夫を



香味野菜、酸味、香辛料などで食欲アップ

なっとう、うなぎ、豚肉で疲労回復



疲労回復に効果があるビタミンB群が豊富です。

いちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！



冷たいジュースやお菓子のとりすぎに注意しましょう。肥満やむし歯、夏バテの原因になります。

夏野菜で夏を元気に！！

暑さもいよいよ本番となって、本格的に旬を迎える夏野菜。夏の太陽の光をたっぷり受けた畑で、ぐんぐん育った夏野菜には、旬のおいしさや栄養が、ぎゅっと詰まっています。赤、黄、緑と目にも鮮やかな野菜たちを、食事に取り入れ、夏を元気に乗り切りましょう。

給食レシピ

トマト



真っ赤なトマトの色素は「リコピン」というカロテンの仲間。がんを予防し、病気に対する免疫力をつけてくれます。真っ赤に熟すほど、グルタミン酸といううまみ成分が豊富になります。

きゅうり



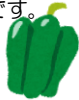
カリウムが多く、老廃物を体外へ出してくれる働きがあるため、むくみをとってくれます。

とうもろこし



糖質が多いので、夏場のエネルギー補給にピッタリです。おやつにもおすすめ。黄色い皮は、食物せんいが多く、便秘の予防に効果的です。

ピーマン



油を使って調理すると、色や香りがよくなり、ビタミンAの吸収力がアップします。香り成分「ピランジン」は血液をサラサラにしてくれる働きがあります。



モロヘイヤ

ビタミン、カルシウム、鉄分、どれも豊富で、他の緑黄色野菜と比べ、群を抜いて栄養価が高いです。きざむと出るヌルヌル成分の「ムチン」は、胃を守り、消化吸収を助けて、夏バテを解消してくれます。

ゴーヤ



ビタミンCが豊富。夏の強い日差しを浴びた時に、肌を受けるダメージを和らげてくれます。うす切りにし、塩もみをしたり、水にさらしたりすると苦みが和らぎます。卵と一緒に料理するのもよいです。

かぼちゃ



若返りビタミンと呼ばれるビタミンEが豊富。日本かぼちゃは味がたん白なので、煮物や蒸し物に、西洋かぼちゃはホクホク感があり、汁物や天ぷらなどに向きます。

ナス



ほとんどが水分で体のほてりを抑えてくれる働きがあります。むらさき色の成分「ナスニン」はコレステロール値を下げる働きがあります。たくさん収穫した際は、干しなすに。洗ってスライスしたナスを天日に干すだけ。干す前に酢水につけると、変色が抑えられます。

豚しゃぶサラダ（4人分）

- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 100g
- ・もやし 80g
- ・キャベツ 100g
- ・にんじん 30g
- ・きゅうり 60g
- ★
 - ・しょうゆ 大さじ1弱
 - ・油 小さじ1強
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・レモン果汁 小さじ1弱

- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにする。
- ② 豚肉は、加熱した湯にくぐらせ、冷水にとる。
- ③ もやし、キャベツ、にんじんはゆでて冷ます。
- ④ ★の調味料を混ぜ合わせ、すべての材料をあえる。



キャベツの代わりに、レタスを使ってもよいですね。野菜はお好みのもので！

豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富です。