

	月	火	水	木	金
献立	24 	25 	26 	27 	28
	1群:2群 豚肉 鶏肉 牛乳	豚肉 ウィナー ツナ みそ 海藻 牛乳	きす わかめ 牛乳	豚肉 豆腐 みそ すり身 牛乳	えび うずらのたまご 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳
	3群:4群 チンジャオ ロース丼の具	ビーマン にんじん こまつな キャベツ きゅうり 玉ねぎ タマネギ	にんじん きゅうり もやし キャベツ	小松菜 にんじん にら 枝豆 もやし なす タネ ねぎ	にら にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ
	5群:6群 米 玄米 春雨 砂糖 シャーベツ 油	米 玄米 砂糖 油	めん ホットケーキミックス ごま 油	米 砂糖 油	米 玄米 油 ごま
	栄養価 703kcal/26.9g/2.5g	720kcal/27.9g/3.4g	826kcal/30.3g/3.2g	808kcal/30.4g/2.7g	743kcal/34.5g/3.0g
献立	31 		今月の出雲崎産 <p>7月に引き続き、旬の野菜もたくさん登場すると思います。給食時間の放送で紹介します。</p>		
	1群:2群 豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ のり 牛乳	主に体の組織をつくる食品			
	3群:4群 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ 冬瓜 ごぼう ねぎ	主に体の調子を整えるものになる食品			
	5群:6群 米 砂糖 油	主にエネルギーになる食品			
	栄養価 730kcal/28.3g/2.6g	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)			

「楽しい夏休み」を過ごしましょう

いよいよ夏休みです。健康に気を付けて、楽しく有意義な夏休みを送れるよう、次のことを心がけて生活しましょう。

た 大切です
栄養バランス

夏バテにならないためには、バランスのよい食生活を送りましょう。量より質が大事です。

の 飲み物は
ジュースよりお茶

ジュースには、砂糖が多く含まれているものが多いです。のどがかわいたら、お茶が水がおすすめ。カルシウム補給のため、牛乳も1日1~2本飲むようにしましょう。

し 旬の
夏野菜を
食べよう

おいしくて栄養満点。夏に不足しがちなビタミンやミネラルが豊富です。

い 1日3食
早寝早起き
朝ごはん

夏休みでも早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

な ながら食べは
やめましょう

食事中にゲームやスマホをしている人はいませんか。食事の時間はきちんと食事を味わいましょう。

や 優しい心で
お手伝い

裏に給食レシピをのせてあります。ぜひ挑戦してみてください。

み みんなで
食べると
おいしいよ!

家族団らんの時間にしましょう。心が温かくなりますね。

す 水分補給は
忘れずに

熱中症にならないように、こまめに水分を補給しましょう。

つ 冷たいもの
甘いもの
おやつ
とりすぎ注意!

食事に影響が出て、栄養が偏り、体調を崩す原因になります。だから食べはやめ、時間を決めて、量を考えましょう。



食育だより



毎月19日は
「食育の日」

令和2年8月
出雲崎中学校

給食のメニューの中から、夏におすすめのレシピを紹介します。夏休みにぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

給食レシピ

調味料は、お好みに合わせて調整してください。

主食 キムチチャーハン (4人分)

・ごはん	約700g	★	・しょうゆ	大さじ1弱
・豚ひき肉	100g		・三温糖	少々
・にんじん	30g		・酒	小さじ1/2
・ねぎ	20g		・鶏がらだし	少々
・キムチ	70g		・ごま油	適宜
・おろししょうが	少々			

- ① にんじんは千切り、ねぎは粗みじんにする。
- ② ごま油で、おろししょうが、豚ひき肉、野菜、キムチを順に炒め、★の調味料(半量程度)を加える。
- ③ ②にご飯を加え混ぜ合わせ、残りの調味料を加え、味を調える。

【キムチの乳酸菌は腸内環境を整え、カプサイシンの辛さは食欲を刺激します。暑い夏に辛いキムチ、たっぷり汗をかきながら食べると夏バテも解消します。】

副菜 ラーメンサラダ (4人分)

・中華めん	70g	★	・しょうゆ	小さじ2
・きゅうり	60g		・酢	小さじ2弱
・もやし	50g		・三温糖	小さじ2弱
・キャベツ	60g		・ごま油	小さじ1/2
・ハム	2枚			
・ホールコーン缶	20g		・白いりごま	少々

- ① きゅうり、キャベツ、ハムは千切りにする。
- ② 中華めん、もやしはゆでる。
- ③ ★の調味料は混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ すべての材料を、③のドレッシングであえ、ごまをふる。

【ラーメンサラダは北海道発祥のサラダです。暑い夏にはさっぱりと食べやすい一品です。給食でも人気です。】

汁物 沢煮椀 (4人分)

・豚もも肉	40g		・しょうゆ	大さじ1
・かまぼこ	30g		・塩	小さじ1/2
・春雨	30g		・酒	小さじ1
・たけのこ水煮	30g		・だし汁	800cc
・にんじん	30g			
・えのきたけ	30g			
・ごぼう	20g			
・絹さや	15g			

- ① かまぼこ、たけのこ、にんじん、ごぼう、は千切りにする。絹さやはさっとゆでて、ななめうす切りにする。えのきは2cm程度にカットする。
- ② 豚肉は細切りにする。
- ③ だし汁をとり、材料を順に入れる。あくをとりながら煮る。
- ④ 材料が煮えたら、調味料を加え、最後に絹さやを入れる。

【だしが効いておいしい汁物です。薄味にして、だしと具材の旨味を味わえるように味付けするのがポイントです。】

主菜 夏野菜マーボー (4人分)

・木綿豆腐	350g	★	・鶏がらスープ	200cc
・豚ひき肉	80g		・しょうゆ	大さじ1
・にんじん	40g		・酒	小さじ1
・ねぎ	40g		・みそ	大さじ1強
・なす	40g		・砂糖	小さじ1
・にら	25g		・オイスターソース	少々
・夕顔	80g		・トウバンジャン	少々
・干しいたけ	4g		・塩	適宜
・おろししょうが	4g		・片栗粉	大さじ2
・おろしにんにく	4g		・ごま油	小さじ1/2
・油	小さじ1			

- ① にんじん、なす、夕顔はいちょう切り、ねぎは粗みじん、にらは1cm程度のカット、干しいたけは戻して細切りにする。豆腐はさいの目切りにする。
- ② ★の調味料とスープを混ぜ合わせる。
- ③ 豆腐以外の材料を炒め、②の調味液を加え煮る。
- ④ 豆腐を加え、火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油を加える。

副菜 のり酢あえ (4人分)

・小松菜	100g	★	・酢	小さじ1
・もやし	120g		・しょうゆ	大さじ1
・にんじん	20g		・きざみのり	3g
・ツナ缶	30g			

- ① 小松菜はゆでて、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんは千切りにゆでる。もやしはゆでる。
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ すべての材料を、③の調味料であえる。
- ⑤ ④にきざみのりを加え、ざっくりとあえる。



【給食で人気No.1の副菜です。酢が入るのでさっぱりとし、さらにのりで風味よい一品です。小松菜には成長期に不足しがちなカルシウムや鉄分が豊富です。】

夏野菜を使ったアレンジ料理

トマト肉じゃが

トマトがたくさん採れた時には、肉じゃがに入れてみてはいかがでしょうか。トマトは熟すほど「グルタミン酸」という旨味成分が増しておいしくなります。



夏きいざい

魚沼地方の郷土料理「きりざい」に夏野菜を入れてみるのもおすすめです。納豆3パック、たくあん30g、野沢菜30g、にんじん15g、きゅうり30g、オクラ20g、白いりごま少々を混ぜ合わせ、しょうゆで味付けします。

夏野菜カレー

カレーに、かぼちゃやピーマン、なす、枝豆などの旬の夏野菜を入れると、彩りがよく、見た目からも元気をもらえます。細かい角切りにして、ひき肉と炒め、水分を少なめにするとドライカレー。こちらもおすすです。