






		月	火	水	木	金
献立	 <h2>世界の料理を味わおう!</h2> <p>今月の給食では、いろいろな国の料理を取り入れました。世界の食文化を知り、味わいましょう。</p> 			 <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p>	<p>1</p> <p>韓国</p> <p>のりじゃこサラダ (韓国風唐揚げ)</p> <p>ヤンニョムチキン (韓国風唐揚げ)</p> <p>ごはん キムチスープ</p>	<p>2</p> <p>ごまびたし いかの香味焼き</p> <p>そばろごはん 夏野菜のみそ汁</p>
		主に体の組織をつくる食品	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 のり じゃこ	いかに 生揚げ 鶏肉 卵 牛乳		
		主に体の調子を整えるものになる食品	にんじん にら	キャベツ きゅうり ねぎ 白菜		
		主にエネルギーになる食品	米 砂糖	ごま油		
栄養価	733kcal/29.2g/2.8g		869kcal/32.4g/2.6g		707kcal/34.2g/3.0g	
献立	<p>5</p> <p>イギリス</p> <p>フランス</p> <p>フィッシュアンドチップス</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>コーンライス アルファベットスープ</p>			<p>6</p> <p>切干サラダ 豚肉のスタミナ炒め</p> <p>ごはん なめことわかめのみそ汁</p>	<p>7</p> <p>とうもろこし</p> <p>冷しゃぶサラダ 笹かまの天ぷら</p> <p>冷やしめん めんつゆ</p> <p>七夕献立</p>	<p>8</p> <p>メロン</p> <p>マーボー生揚げ丼 (玄米入りごはん・マーボー丼の具)</p> <p>みそワントンスープ</p>
		主に体の組織をつくる食品	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	笹かま 豚肉 牛乳	鶏肉 生揚げ なたとみそ 牛乳	
		主に体の調子を整えるものになる食品	にんじん 小松菜	とうもろこし キャベツ	にんじん にら チンゲンサイ ねぎ たけおこ メロン	
		主にエネルギーになる食品	米 砂糖	ごま	米 砂糖 わらびもち	米 玄米 砂糖
栄養価	787kcal/26.0g/2.7g		810kcal/33.9g/2.8g		834kcal/32.4g/3.1g	
献立	<p>12</p> <p>たくあん あえ さけの神楽南蛮みそ焼き</p> <p>ごはん 夏のっぺ汁</p>			<p>14</p> <p>中国</p> <p>チンジャオロース えびしゅうまい2個</p> <p>ごはん 中華卵スープ</p>	<p>16</p> <p>こんにゃくサラダ 新潟県産たらフライ</p> <p>ごはん ゆうごうのけんちん汁</p>	
		主に体の組織をつくる食品	大豆 豚肉 あさり ベーコン 牛乳 チーズ	えび 卵 鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	ウインナー 卵 ささみ えび 牛乳	
		主に体の調子を整えるものになる食品	にんじん パセリ	ピーマン にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぎ 玉ねぎ	ピーマン にんじん	
		主にエネルギーになる食品	コッペパン 小麦粉	米 砂糖	米 玄米 春雨 砂糖	米 砂糖 じゃがいも
栄養価	733kcal/29.2g/2.8g		782kcal/35.0g/2.9g		791kcal/30.9g/2.8g	
献立	<p>19</p> <p>旬の食材を味わおう!</p> <p>すいか 枝豆とチーズのサラダ</p> <p>夏野菜カレーライス (玄米入りごはん・夏野菜カレー)</p> <p>食育の日献立</p>			<p>21</p> <p>アイスクリーム 海藻サラダ</p> <p>中華めん 担々麺スープ</p>	<p>今月の出雲崎産</p>  <p>ピーマン にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ</p> <p>中旬～ にんじん ねぎ なす かぼちゃ 夕顔</p>	
		主に体の組織をつくる食品	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	豚肉 牛乳 海藻	
		主に体の調子を整えるものになる食品	にんじん にら	きゅうり キャベツ ねぎ えのき	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	
		主にエネルギーになる食品	米 砂糖	油	中華めん アイスクリーム	油 ごま
栄養価	825kcal/25.8g/3.0g		855kcal/32.4g/3.8g		819kcal/33.8g/2.8g	
<h2>給食レシメ</h2> <h3>トマト肉じゃが(4人分)</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・トマト 120g ・豚肉 150g ・玉ねぎ 150g ・にんじん 80g ・じゃがいも 300g ・枝豆むき身 40g ・油 小さじ1 ・しょうゆ 大さじ2 ・砂糖 小さじ2 ・みりん 小さじ1強 ・酒 小さじ1 ・だし汁 適宜 <p>① 野菜は食べやすい大きさに切る。 ② なべに油を熱して、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、豚肉を加え色が変わるまで炒める。 ③ トマト、だし汁を加え煮る。 ④ 煮立ったら中火にし、アクをとりながら煮る。 ⑤ じゃがいもに竹串が通るくらいになったら、調味料を入れ味を調え、味が染みるまで煮る。 ⑥ 最後にゆでた枝豆のむき身をちらす。</p> <p>★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p>		<p>定番の肉じゃがにトマトをプラス。トマトの酸味とうま味がよく合います!</p> <p>2学期は、26(木)から給食開始です!</p> 		<p>8/26</p> <p>鶏飯の具 かぼちゃの和風チーフ焼き</p> <p>鶏飯 だし</p> <p>きざみのり</p>	<p>8/27</p> <p>ラーメンサラダ</p> <p>キムチチャーハン 中華コーンクリームスープ</p>	
819kcal/33.8g/2.8g		705kcal/25.3g/2.8g				

食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和3年7月
出雲崎中学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない！夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
-----------------------------------------------	---------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

夏のおすすめ食材

夏野菜

夏に不足しがちなビタミン、ミネラル、水分が豊富です。

食欲アップ食材

香味野菜、酸味、辛味は、食欲を増す効果があります。

疲労回復食材

疲労回復に効果があるビタミンB群が豊富です。

6/2(水)～9(水) ハッピーライフウィーク
ご協力ありがとうございました！

登校前に **毎日朝ごはん**



項目	学年	1年生	2年生	3年生
主食の他にみかず1品以上を食べた。		77.1%	97.4%	91.6%
1品だけ食べた。		16.4%	1.5%	7.9%
食べなかつた。		6.4%	1.0%	0.5%

バランスよい朝食を！

朝食は、1日の活動のエネルギー源です。まずは、朝食に何かを食べることが基本ですが、栄養のバランスもとても重要です。いろいろな栄養をとるほど、脳は活発に働くといい研究データもあります。「1品のみの朝食」が多い人は、もう1品プラスできるといいですね。

ごはんのみ

+ 主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。

パンのみ

+ 主菜・副菜などをもう1品
プラスしてみましょう。

バランスよい朝食摂取を目指して取り組んでいる様子が見られました。2・3年生では、90%以上が、「主食の他にみかずを組み合わせた朝食」を食べて登校できました。食べなかつたり、1品のみだったりする人も見受けられます。早寝早起きをし、しっかり朝食を食べる生活習慣を身に付けましょう。中学生の皆さんは、将来に向け、自分のことは自分で意識していくことが大切です。引き続き、保護者の皆様からのご支援、ご協力もよろしくお願いいたします。