

7月(前半)学校給食献立予定表 B (藤小・賀小・西小・七小)

日	曜日	献立名			食 品 の 働 き			摂 取 量	
					血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる ぶたにくのしょうがやき こんにゃくとしめじのピリからいため	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく しめじ いんげん	659	27.5
4	月	ホットちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメンのしる あげギョーザ② れいとうみかん アーモンドフィッシュ	牛乳 ぶたひきにく わかめ みそ ギョーザ アーモンドフィッシュ	ホットちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら	しょうが にんにく にんじん コーン もやし たら ねぎ れいとうみかん	740	28.6
5	火	ごはん	牛乳	たなばたじる アジのいちやほし ひじきのいために たなばたゼリー	牛乳 とりにく いとかもほこ あじいちやほし ひじき さつまあげ	ごはん ほしふ あぶら さとう たなばたゼリー	にんじん オクラ ほうれんそう しらたき	604	26.5
6	水	こどもパン	牛乳	イタリアンスープ ほしのコロケ (リ-ス) ほうれんそうのソテー	牛乳 ベーコン	こどもパン ほしのコロケ あぶら オリーブゆ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ コーン しめじ ほうれんそう	593	19.4
7	木	ごはん ふりかけ	牛乳	モロヘイヤスープ とりにくの双タマやき ミニトマト②	牛乳 ベーコン うずらたまご とりにく ふりかけ	ごはん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ モロヘイヤ ミニトマト	646	25.3
8	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー パプリカサラダ とうもろこし	牛乳 ぶたにく	むぎごはん あぶら イタリアン レッスン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす じゃがいも いんげん キャベツ ほうれんそう あかパプリカ きパプリカ とうもろこし	726	22.3

7月給食だより

給食センターからのお知らせ

給食センターの衛生管理
食材の検収・下処理

給食センターは、最新の施設を備え、様々な面で衛生管理を徹底しています。今回は、そのうち食材の検収や下処理についてご紹介します。

◎ 検収 給食センターに納品される食材は、原則的に当日に納品されたものを当日処理しています。毎日、栄養士を中心に納品された食品の産地や鮮度・品質・数量・温度・賞味期限等を確認し、すべての食品を採取(50g)し、2週間冷凍庫で保存します。

◎ 下処理 野菜等は専用の下処理室で皮や芯やへたを取り除きます。(外葉などの野菜くずは、業者に引き取ってもらい、堆肥にリサイクルされています。) また、野菜等は3つのつながった水槽でそれぞれ流水によって水洗いしています。3回水洗いをする事で、食材をきれいにし、併せて異物が入っていないかを確認しています。

暑い夏
食べ物や飲み物に気を配ろう

いよいよ夏本番となります。暑い時期になると、汗をたくさんかくため、体の中の水分がどんどん減ってしまいます。そのため、水分の補給が大切になります。のどが渇く前に水分をとり、熱中症にならないように気を付けましょう。

また、飲み物も砂糖がたくさん入ったジュースなどではなく、牛乳や麦茶を飲むようにしてください。暑い時期は食事が進まず、かんたんに食べられるものになりがちですが、そのような食事ばかり続けていると、栄養のバランスが崩れてしまいます。

栄養不足は夏ばての原因となりますので、バランスのとれた食事を心がけてください。



栄養相談日

- 日時 8月 25日(木)
午後1:30~4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター
TEL 0495(24)2621
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい

➡7月(後半)献立は裏面へ

7月（後半）学校給食献立予定表 B（藤小・賀小・西小・七小）

日	曜日	献立名		食 品 の 働 き			摂 取 量		
				血や肉、骨などをつくるもの(あか)	エネルギーになるもの(きいろ)	体の調子をととのえるもの(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
11	月	じごなうどん	牛乳	ごもくうどんのしる かぼちゃのてんぷら オレンジ1/4 ひややつこ(しょうゆ)	牛乳 ふたにく なると あぶらあげ とうふ	じごなうどん こむぎ こ かたくりこ あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ オレンジ	639	26.2
12	火	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる ハンバーグわぶうさっぱりソース さんしょくきんぴら	牛乳 なまあげ あさり わかめ みそ ハンバーグ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが こねぎ ごぼう しらたき	704	27.3
13	水	コッペパン チルドチョコ	牛乳	やさしいコンソメスープ チーズオムレツ ウインナーとだいずのトマトにこみ	牛乳 ふたにく チーズオムレツ ウインナー だいず	コッペパン あぶら こむぎこ チルドチョコ	にんじん いんげん キャベツ ほうれんそう コーン しょうが にんにく たまねぎ トマト パセリ	737	32.0
14	木	わかめごはん	牛乳	けんちんじる とりのからあげ マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく	わかめごはん あぶら さといも かたくりこ マカロニ マヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ しょうが キャベツ コーン	784	28.1
★藤田小★希望献立									
15	金	ごはん	牛乳	チンゲンサイととうふのスープ ポークシューマイ② ちゅうかうやさいいため	牛乳 いとかまぼこ とうふ むきえび ポークシューマイ	ごはん ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ たけのこ ヤングコーン キャベツ あかパプリカ にら	601	22.5
19	火	ごはん	牛乳	だいこんとあさりのみそしる ぶたにくのカレーふうみやき ミニトマト② いちごゼリー	牛乳 あさり あぶらあげ みそ ぶたにく	ごはん	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しょうが グレープフルーツ	656	28.0
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 12 回							平均摂取量	674	26.1
							摂取基準値	660	20.0



7月7日は七夕です

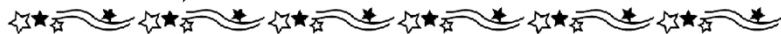


7月7日は、七夕です。七夕は、1年に1度だけ、「おりひめ」と「ひこぼし」が会う日といわれています。昔は、悪いことが起きないようにという願いを込めて、1月15日の「おかゆ」、3月3日の「草もち」、5月5日の「ちまき」を食べていました。そして7月7日の七夕には「さくべい」という、小麦粉と米の粉を練ってひものようにして、2本ずつ縄のように合わせて作ったお菓子を食べていたそうです。この「さくべい」は「麦なわ」とも呼ばれて



いて、うどんの原形と言われている。七夕にそうめんを食べるのはこの習慣からきているそうです。

そんな七夕に合わせて、給食では七夕汁や七夕デザート、星のコロッケなど七夕に合わせた献立を取り入れてみました。特に、七夕汁は、星型のふや、糸かまぼこを使い天の川をイメージした汁物となります。



給食おすすめレシピ紹介 11-No4

和風さっぱりソース（4人分）

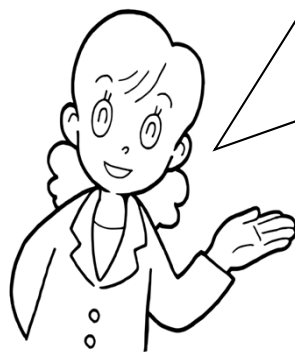
＜材料＞

たまねぎ ……中1玉
さとう ……大さじ2
しょうゆ ……大さじ5
す ……大さじ4
みりん ……大さじ1と1/2



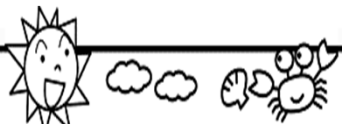
＜作り方＞

- ①玉ねぎをフードプロセッサーにかける。(みじん切りや、すりおろしても可)
- ②①を鍋に移し火にかけて、軽く炒める。
- ③②にさとう、しょうゆ、す、みりんを加える。(玉ねぎの甘さによってさとうは調節する)
- ④沸騰させ、少し煮詰めたら完成。



7月の給食では、ハンバーグにかけますが、肉料理はもちろん、魚料理や、ドレッシングのかわりにサラダなどにかけてもいいソースです。簡単にできるソースなので、ご家庭でもぜひお試しください。

夏こそ、色鮮やかな野菜を



この季節、太陽の光をいっぱい浴びて真っ赤に育ったトマトや、紫色があざやかなナス、イボイボがとがった緑色のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。「医食同源」という言葉のとおり、食べ物は人の健康に大きく関係しています。旬の食材には栄養がたくさんあり、病気にかかりにくくしたり、体の中から元気にしたりする働きがあります。夏の暑さに負けないためにも、夏野菜をたくさん食べましょう。