

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

令和3年7月分

給食自標

好ききらいなく食べよう

給食では、毎日多くの食材を使って、様々な料理を提供しています。いろいろな食材や味に触れることで、味覚の発達につながり、心身共に豊かになれるように献立を考えています。食べずらいをせずに、苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。

【苦手な食べ物をなくするためのポイント】

しっかり体を動かして
お腹をすかせる

空腹だと、同じ食べ物でもおいしく感じられます。体を動かして、お腹を空かせてから食べてみましょう！

まず一口食べてみる

調理法や味付けによっておいしく食べられることもあります。小さい時は苦手だった食べ物も大人になるにつれて好きになることもあるので、まずは食べてみましょう！

自分で野菜を育てたり、料理を作ってみる

手間ひまかけて自分で育てた野菜や、自分で作った料理は、格別においしく感じられますね。

かんたんにポットで育てることが出来る野菜もあるので、トライしてみましょう！

給食では毎月ブックメニュー（物語に出てくる料理）やレシチャレ（中学生が工夫して立ててくれた献立）、行事食などを採り入れています。みなさんが楽しく、興味をもって食べることが出来るように、これからも取り組んでいきます。毎月の献立表や献立カレンダーに詳しくのせているので、チェックしてみてくださいね！

～今月のブックメニュー 7月1日(木)～

「ぼくのかぼちゃ」より
【かぼちゃスープ】
が登場します。

庭の畑に種をまいて、ぼくとお母さんが育てたかぼちゃ。ぐんぐん大きくなります。育てたかぼちゃを、プリンやケーキにして食べようと夢に見ていると、庭先から大きな音がして…。給食では、かぼちゃスープを作ります。お楽しみに。

かがわしの：作
こぐま社

木		金	
ブックメニュー	牛乳 1本 赤	2	牛乳 1本 赤
とうげうなかなよしパン	かぼちゃスープ	おむぎいりごはん	しろみさかなのかりかりあげ
エネルギー kcal 589	たんぱく質 g 28.7	エネルギー kcal 606	たんぱく質 g 23.3

とうげうなかなよしパン

かぼちゃスープ

しろみさかなのかりかりあげ

きゅうりのすのもの

月	火	水	木	金
<p>5 ごはん</p> <p>70 黄</p> <p>だしまきたまご</p> <p>1 赤</p> <p>618 27.9 16.5</p>	<p>6 コッパン</p> <p>1 黄</p> <p>615 24.9 24.1</p>	<p>7 七献立</p> <p>65 黄</p> <p>674 27.4 20.2</p>	<p>8 かやくごはん</p> <p>45 黄</p> <p>574 27.2 15.7</p>	<p>9 とうふのピリからどんぶり</p> <p>63 黄</p> <p>634 28.6 20.1</p>
<p>だしまきたまご</p> <p>スタミナどんぶり</p> <p>とうがん</p>	<p>ハンバーグ</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>カレースープ</p>	<p>アセロラゼリー</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>たなぼたにゅうめんみそしる</p>	<p>あじフライ</p> <p>チンゲンサイのびたし</p> <p>あじ</p>	<p>チキンボールのあまからあん</p> <p>もやしのあえもの</p> <p>豆腐のピリ辛丼</p>

栄養三色

赤 からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など) 肉・卵・魚・豆・海そう

黄 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など) こく類・いも・あぶら・さとう

緑 からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など) やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじふ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミ				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校中学生	7月の平均	612 kcal	25.6g (16.7%)	19.7g (28.9%)	2.3 (g)	365 mg	93 mg	3.4 mg	227 μgRAE	0.5 mg	0.5 mg	27 mg	3.8 g
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	7月の平均	788 kcal	32.0g (16.2%)	23.5g (26.8%)	3 (g)	419 mg	116 mg	4.5 mg	271 μgRAE	0.7 mg	0.6 mg	32 mg	4.9 g
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

月	火	水	木	金
12 スマイル献立 ごはん 70 黄 わかめスープ 20 赤 とうもろこし 1 緑 ぶたにくとピーマンのいためもの 35 赤 ABCマカロニスープ 4 黄 フルーツカクテル 15 緑 ペーパーチーズ 10 赤 エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.8g しじょう 16.6g	13 さつまいもパン 1 赤 こめこのささみフライ 1 赤 ABCマカロニスープ 10 赤 フルーツカクテル 15 緑 ペーパーチーズ 10 赤 エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.4g しじょう 15.4g	14 ごはん 65 黄 おもしろさつまいもそばのみそ汁 1 赤 ポトフ 20 赤 マカロニサラダ 3 黄 エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.5g しじょう 24.9g	15 ごはん 65 黄 おもしろさつまいもそばのみそ汁 1 赤 ポトフ 20 赤 マカロニサラダ 3 黄 エネルギー 661 kcal たんぱく質 24.8g しじょう 27.6g	16 ごはん 70 黄 やさしいりオムレツ 1 赤 ベジタブルソテー 15 緑 エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.3g しじょう 15.8g

夏の食事

～夏バテしないで暑い夏を元気に乗り切ろう！～

夏バテとは・・・暑さや高い湿度などが原因でおこる体調不良のこと

【夏バテの原因】

- 高温多湿（気温30℃以上・湿度60%以上）
- 冷房の効いた室内と外の気温の差
- 冷たい飲み物の飲み過ぎによる胃腸の不調
- 夜間の高温による睡眠不足
- あっさりした物ばかり食べることによる、エネルギー不足や栄養不足

レシピにチャレンジ

レシチャレ!!

14日 玉手中学校2年 N・Yさん

今回は、小麦粉の代わりに米粉を使ったものを使用しています。お米のもちもちとした食感を味わってみてね。

【夏バテにならないために】 栄養バランスのとれた食事を、規則正しくとることが大切です。

☆朝食ごはんをしっかり食べよう

1日のスタートは朝食から！朝ごはんを食べて、頭も体もしっかり目覚めさせよう。

☆バランスのとれた食事をしよう

- 主食：主にエネルギーのもとになる食品
- 主菜：主に体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず
- 副菜：主に体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかず

☆冷たい飲み物や食べ物、甘いものに気を付けよう

冷たい飲み物や甘い物を取り過ぎると食欲がなくなり、食事がしっかりとれません。

☆夏野菜を食べよう

汗で失いがちな水分や栄養をたくさん飲んでいきます。進んで食べるようにしましょう。

夏野菜とは・・・夏にたくさんとれて一番美味しくなる野菜

特徴

- 水分を多く含む野菜が多い
- カリウムを多く含む野菜が多い
- ビタミンを多く含む野菜が多い

食生活の中で体温を下げる働きがあり、水分補給にもなるので、熱中症の予防に役立ちます。

カリウムには、体にたまった老廃物や余分な塩分を体の外に出す働きがあります。

ビタミンB群は糖質や脂質の代謝を促し、夏バテを防ぎます。

ビタミンCやカロテンには、紫外線から皮膚を守る働きがあります。

代表的な夏野菜 今月の給食に登場します。

トマト 赤い色は「リコピン」という成分で老化防止の効果があります。	なす 水分の多い野菜です。長いものや丸いものなど様々な形や色があります。	ピーマン 緑色のピーマンが熟すと赤ピーマンになります。	枝豆 枝豆が成熟すると大豆になります。
きゅうり 1年中出回っていますが、旬の季節にとれるものは、冬にとれるもの比べてビタミンCが2倍以上含まれています。	かぼちゃ 「カンボジア」という国から伝わったのでこの名前がついたそうです。	ズッキーニ 見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。	オクラ ネバネバの成分は「ムチン」といい、胃の粘膜を守る働きがあります。
とうもろこし 食物せんいが多いです。ひげは1本1本粒とつながっています。	とうがん 丸のままだと、冬まで持ち続けることから漢字で「冬瓜」と書きます。		