

給食だより 7月号

●問合せ●
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
 電話番号 0463-86-6525 (直通)

実施日	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				本 町 中	南 中	東 中	北 中	大 根 中	西 中	南 が 丘 中	渋 沢 中	鶴 巻 中		
			おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	1群、2群	3群、4群	5群、6群	1群、2群										3群、4群	5群、6群
			(kcal)	(g)	(%)	(g)														
3	月	<p>しらたきサラダ 鶏肉のねぎ塩焼き(2個) ごはん 中華うま煮</p>	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き しらたきサラダ 中華うま煮 牛乳	鶏肉 糸かまぼこ 豚ひき肉 生揚げ わかめ 牛乳	ごねぎ にんじん 黄パプリカ 小松菜 長ねぎ レモン汁 きくらげ 豆もやし しょうが	米 しらたき 砂糖 片栗粉 サラダ油(米油) ごま油	810	40.1	35.3	3.0	○	○	○	○	○	○	○	○		
4	火	<p>豚肉のみそ炒め 枝豆おこわ キャベツのスープ 牛乳</p>	枝豆おこわ 豚肉のみそ炒め キャベツのスープ 牛乳	豚肉 赤みそ 鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜 えだまめ たまねぎ しょうが キャベツ ホールコーン	米 もち米 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油(米油)	759	40.4	30.4	3.5	○	○	○	○	○	○	○	○		
5	水	<p>いよかんゼリー あけいも ラーメン 五目塩ラーメン スープ 牛乳</p>	五目塩ラーメン あけいも いよかんゼリー 牛乳	豚肉 なたと 牛乳	にんじん なら ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ きくらげ いよかんゼリー	ラーメン じゃがいも ホットケーキミックス 片栗粉 サラダ油(米油) ごま油 米油	854	30.7	30.4	2.9	○	○	○	○	○	○	○	○		
6	木	<p>ヨーグルト とうもろこし(1個) ごはん 夏野菜のカレールウ 牛乳</p>	夏野菜のカレーライス とうもろこし ヨーグルト 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ にんじん トマト缶 さやいんげん なす たまねぎ にんにく しょうが りんごソース	米 じゃがいも とうもろこし サラダ油(米油) カレールウ 米油	844	30.6	26.1	2.8	○	○	○	○	○	○	○	○		
7	金	<p>セタゼリー 星のコロッケ(2個) かしわ寿司 セタ汁 牛乳</p>	かしわ寿司 星のコロッケ セタ汁 セタゼリー 牛乳	鶏肉 高野豆腐 油揚げ 牛乳	にんじん ほうれんそう オクラ 干しいたけ たまねぎ キャベツ たまねぎ セタゼリー(パイン)	米 砂糖 星のコロッケ 冷凍そうめん 米油	834	32.2	27.2	3.4	○	○	×	○	○	○	○	○		
10	月	<p>海藻サラダ 焼肉ごはん(臭) ごはん ビーフ スープ 牛乳</p>	焼肉ごはん 海藻サラダ ビーフスープ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	にんじん なら 小松菜 ごねぎ にんにく 干しいたけ たまねぎ キャベツ 大根 レモン汁 しょうが 緑豆もやし	米 砂糖 ビーフ サラダ油(米油) 白ごま ごま油	757	35.5	27.6	3.0	○	○	○	○	○	○	○	○		
11	火	<p>なすのペンネ アラビアータ てりチキン(2個) 黒パン 豆乳かぼちゃ スープ 牛乳</p>	黒パン てりチキン なすのペンネアラビアータ 豆乳かぼちゃスープ 牛乳	鶏肉 豆乳 生クリーム 牛乳	トマト缶 トマトピューレ パセリ かぼちゃ にんじん にんにく たまねぎ なす かぼちゃペースト	黒パン 砂糖 片栗粉 ペンネ 小麦粉 サラダ油(米油) バター	868	41.7	34.8	3.7	○	○	○	○	○	×	○	○		
12	水	<p>もずくサラダ ちくわのゆかり揚げ(2個) ごはん 豆腐 チャンプルー 牛乳</p>	ごはん ちくわのゆかり揚げ 豆腐チャンプルー もずくサラダ 牛乳	竹輪 木綿豆腐 豚肉 花かつお 鶏ささみ 冷凍もずく わかめ 牛乳	ゆかり にんじん 小松菜 長ねぎ きゅうり キャベツ	米 小麦粉 砂糖 米油 サラダ油(米油)	761	35.5	31.3	2.8	○	○	○	○	○	×	○	○		
13	木	<p>ふりかけ ナムル おじフライ(2個) ごはん じゃがいも めそぼろ煮 牛乳</p>	ごはん(たまごふりかけ) おじフライ ナムル じゃがいものめそぼろ煮 牛乳	あじ 鶏ひき肉 竹輪 たまごふりかけ 牛乳	パセリ ほうれんそう にんじん さやいんげん しょうが 緑豆もやし えのきたけ 長ねぎ にんにく たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米油 サラダ油(米油) ごま油	865	38.0	27.9	3.4	○	○	○	○	×	×	○	○		
14	金	<p>自分で混ぜて 食べてね マセドアン サラダ チキンライス(臭) ごはん スコッチ フロス 牛乳</p>	チキンライス マセドアンサラダ スコッチフロス 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん ビーマン 赤パプリカ たまねぎ ホールコーン マッシュルーム きゅうり セロリー キャベツ	米 ビタミン強化米 じゃがいも もち麦 サラダ油(米油) マヨネーズ	748	29.9	29.4	3.4	○	○	○	○	×	×	○	○		
18	火	<p>枝豆 青のりポテト ぶどうや ラ外ウユ 牛乳</p>	ぶどうパン ラタトゥイユ 青のりポテト 枝豆 牛乳	豚肉 あおさ 牛乳	ビーマン ほうれんそう にんじん トマト缶 なす エリンギ ズッキーニ にんにく えだまめ	ぶどうパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油(米油) 米油	773	33.0	33.1	3.3	×	○	○	×	×	×	×	○		
19	水	<p>ブルーベリータルト チャブチエ(臭) もち麦入りご はん キムチ スープ 牛乳</p>	チャブチエ丼 (もち麦入りごはん) キムチスープ ブルーベリータルト 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 豚肉 白みそ 牛乳	にんじん なら 小松菜 しめじ にんにく しょうが たまねぎ 白菜キムチ 大根 長ねぎ 干しいたけ	米 もち麦 はるさめ しらたき 砂糖 ブルーベリータルト ごま油	820	35.2	30.2	2.0	×	○	×	×	×	×	×	×		

給食だより 7月号



6日(木)

ふるさと秦野食育DAYを実施します

秦野産の食材を使用する「ふるさと秦野食育DAY」。使用予定の秦野産の野菜を紹介いたします！

★夏野菜のカレーライス

かぼちゃ、なす、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく

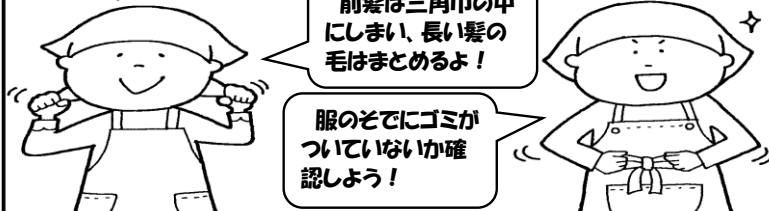
★とうもろこし

★献立メモ★

- ・3日(月)は令和4年度「自慢の献立コンテスト」生産者部門で市長賞に入賞した、宮村農園の永浜敬子さんの献立「中華うま煮」を提供する予定です。秦野市の鶴巻・大根地区にある宮村農園では、主に納品して下さっている小松菜のほか、みかんを栽培しているそうです。3日の中華うま煮にも宮村農園で栽培された小松菜を使用するほか、秦野産の旬の生きくらげが入り、地場産たっぷりの献立です。お楽しみに！
- ・7日(金)は七夕にちなんだ献立を提供します。「七夕汁」は、だしが香るしょうゆベースの味付けで、オクラやそうめんが入っています。また、「星のコロッケ」と「七夕ゼリー」は七夕ならではの献立です。
- ・14日(金)は世界の料理から「スコッチブロス」を提供します。肉、野菜、大麦などを煮込んだスコットランドの伝統的な料理で、「スコッチ」はスコットランドを、「ブロス」はとろみのない澄んだスープという意味があります。

給食を食べるときに気をつけてほしいこと

- ・中学校給食では地場産の野菜をたくさん使っています。地場産野菜は農業をほとんど使っていないため、虫がついていることが多く、手間がかかりますが、それだけ安全でおいしいということです。調理員さんが細心の注意を払って、3回から6回洗っていますが、そこまでしても、時々虫が入ってしまうこともあります。また、肉や魚は食材由来の骨などがついています。地元の肉屋さん、魚屋さんに骨や軟骨を取り除いてもらい、学校給食センターでも確認してから調理していますが、どちらも食べるときには気をつけてください。
- ・学校給食センターの調理員さんは、白衣と帽子、マスクを着用し、エアシャワーと粘着クリーナーで髪の毛やゴミを取り除いてから、調理室で調理をしています。給食を食べるまでに異物が入らないよう、中学生のみなさんが配膳する際、エプロンや三角巾をきちんと着用し、服のそでなどにゴミがついていないかを確認して配膳しましょう。



七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといえます。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



とうもろこしの粒とひげの関係

ひげ(絹糸)は、とうもろこしのめしべです。花粉がひげの先につくと実ができます。そのため、粒(実)とひげの数は同じになります。

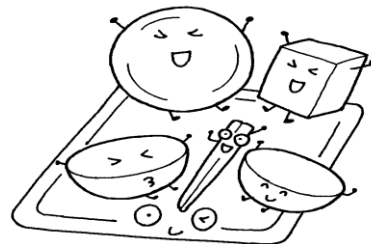
～給食費について～

7月分の引き落としは、27日(木)です。

※前日までに残高の確認をお願いします。

学校給食センターからのお願い

- ・スプーン・フォークはそれぞれスプーン通しにしっかりと向きをそろえて返却してください。スプーン通しに通したまま洗浄しているため、向きにばらつきがあると洗浄機に傷がついたり、一緒に洗う食具の破損につながります。また、スプーンやフォークが曲がって返却されたり、トレーにひびが入っているケースが散見されます。食缶、食器等、給食で使用する物品は大切に使用してください。
- ・おたま、トング、しゃもじなどの配膳食具は食缶に入ったままにせず、食器カゴに入れて返却してください。
- ・食べ残しは入っていたそれぞれの食缶に戻し、複数の献立が混ざることがないようにしてください。なお、パンは食缶に入れるのではなく、入っていた大きな袋に入れてください。各校から学校給食センターに返ってきた食べ残しは毎日、献立ごとに計量していますが、献立が混ざってしまうと計量が出来ないため、必ず守りましょう。



暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬぎの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

見直そう！ 間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

虫 運動中の水分補給について 虫

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつとりすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。