

給食だより



●問合せ●
秦野市学校給食センター(はだのちきッチン)
電話番号 0463-86-6525 (直通)



実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター 栄養士からの メモ		本 町	南	東	北	大 根	西	三 河	津 島	瀬 戸	巻
		おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1群・2群 (kcal)	3群・4群 (g)	5群・6群 (%)	6群・7群 (g)												
1 火	鶏肉のカレー揚げ コッペパン コーンシチュー 牛乳	鶏肉 牛乳 だしふんにゅう	玉ねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ	コッペパン 片栗粉米油 じゃがいも サラダ油 (米油) バター 小麦粉	853	38.5	39.1	3.4	今月で給食も1学期も終わります。暑い日が続きますが、朝ごはんを食べ、1日をスタートしましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2 水	トマトとひき肉のアジアンライス (麦入りごはん) (貝) 白玉スープ 牛乳	鶏ひき肉 鶏肉 なると 牛乳	にんにく 玉ねぎ なす ピーマン トマト缶 トマトピューレ しも 大根 にんじん しめじ 小松菜	米 おおむぎ 砂糖 サラダ油 (米油) 白玉	720	30.3	21.1	3.8	麦や白玉は、特によく噛んで食べましょう。噛むことと記憶力が関係するという調査結果もあります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3 木	黒パン ミネストローネ 青のりポテト とうもろこし 黒パン ミネストローネ 牛乳	鶏肉 おおさ 牛乳	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト缶	黒パン マカロニ サラダ油 (米油) 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米油 とうもろこし	723	27.8	23.5	3.5	秦野産のとうもろこしです。品種にもよりますが、とうもろこしは、1本に600粒くらいできるといわれています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4 金	枝豆おこわ 鶏肉とキャベツの旨炒め ビーフンスープ オレンジゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	枝豆 キャベツ 玉ねぎ レモン汁 しょうが にんじん 緑豆もやし 小松菜	米 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) 砂糖 ビーフン	805	35.5	31.4	3.8	気温や湿度が上がると、食中毒が増えます。給食の前は手を洗い、身支度をしましょう。	1年	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○
7 月	鶏肉の野菜あんかけ 茶飯 セタ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	ピーマン 玉ねぎ にんじん 小松菜 オクラ	米 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) 砂糖 冷凍そうめん	798	37.4	32.7	2.4	7月7日は七夕です。七夕汁には、天の川や星にみたて、そうめんやオクラが入っています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8 火	なすのペンネアラビアータ 照り焼きチキン コッペパン スコッチフーズ 牛乳	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ なす トマト缶 トマトピューレ セロリ にんじん キャベツ	コッペパン 砂糖 片栗粉 ペンネ サラダ油 (米油) もち麦	815	46.4	33.7	3.7	アラビアータとは、唐辛子とにんにくを使ったトマトソースのことで、夏野菜のなすと相性抜群です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9 水	鶏肉と野菜ナムル 麻婆豆腐 (ごはん) (貝) 鶏肉と野菜のナムル 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏ささみ 牛乳	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 緑豆もやし 小松菜	米 カルシウム強化米 サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	719	34.2	27.8	2.6	木綿豆腐は絹ごし豆腐よりカルシウムが多く含まれます。牛乳以外にも、カルシウムの多い食材を積極的にとりましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10 木	たまごふりかけ ちくわのゆかり揚げ 枝豆 ごはん 豚汁 牛乳	たまごふりかけ 竹輪 豚肉 赤みそ 白みそ 牛乳	ゆかり 枝豆 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	米 カルシウム強化米 ★小麦粉 片栗粉 米油 じゃがいも こんにゃく	727	32.3	25.7	2.9	枝豆は、未成熟な大豆を収穫したものです。枝がついたまま収穫するので、枝豆といえます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11 金	夏野菜のカレーライス (ごはん) (ルウ) こまつなサラダ 牛乳	豚肉 まくる油揚げ 牛乳	かぼちゃ なす にんじん 玉ねぎ トマト缶 さやいんげん にんにく しょうが りんごソース 小松菜 ホールコーン	米 ビタミン強化米 米油 じゃがいも サラダ油 (米油) カレーウイ 砂糖	757	26.9	28.4	3.1	★ふるさと秦野食育DAY 秦野産のトマトをベースにしてカレーに使っています。じゃがいもや玉ねぎも秦野産です。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14 月	じゃがじゃが チャブチエ井 (もち麦入りごはん) (貝) 五目中華スープ 牛乳	豚肉 牛乳 鶏ひき肉	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ 緑豆もやし 小松菜 しょうが	米 もち麦 はるさめ しらたき ごま油 砂糖 じゃがいも ホットケーキミックス 片栗粉 米油	852	26.9	30.5	3.0	蒸し暑い日が続いています。「のどがかわいた」と感じる前に、水分補給をしましょう。	1年	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○
15 火	しらたきサラダ 鶏肉のから揚げ コッペパン ラタトゥイユ 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	しょうが キャベツ にんじん きゅうり にんにく なす 玉ねぎ ズッキーニ ピーマン エリンギ トマト缶	コッペパン 片栗粉 米油 しらたき 砂糖 サラダ油 (米油)	835	38.6	39.4	4.1	ラタトゥイユは、フランス南部の郷土料理で、野菜やトマトを煮込んだ料理です。今日は夏野菜をたっぷり使っています。	1年	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○
16 水	鶏肉の生焼 ピリ辛きゅうり かぼちゃの中華煮 牛乳	鶏肉 昆布 うずら卵 牛乳	しょうが 玉ねぎ きゅうり にんにく かぼちゃ にんじん グリンピース	米 カルシウム強化米 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) ごま油	754	33.8	27.0	2.6	今月たくさん登場している夏野菜は、水分を多く含むので、体温を下げる働きがあり、夏バテを防ぐのにも役立ちます。	1年	○	○	×	×	×	×	○	○	○	○
17 木	ミックスサラダ 鮭の香辛焼 ごはん チキンポフ 牛乳	生さけ 鶏肉 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	米 マカロニ サラダ油 (米油) 砂糖 じゃがいも	703	33.1	23.7	1.5	給食最終日です。いよいよ明日からは夏休みですね。元気に2学期に会いましょう。	1年	×	×	○	×	×	×	○	×	×	×

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



セタ (7日)

セタは1年に一度だけ会うことが許された彦星と織姫の中国の伝説から生まれた行事です。セタにはそうめんを食べる風習が古くからあります。セタ汁には、天の川や満天の星に見立て、そうめんやオクラを使っています。

ふるさと秦野食育DAY (11日)

「夏野菜カレー」には、秦野産の生のトマトを事前にペースト状に加工したものを使用しています。そのほか、じゃがいも、玉ねぎ、なす、にんじんも秦野産です。

うまいたっぷりトマト

トマトのうまい成分はグルタミン酸で、こんにゃくと同じうまい成分です。トマトのうまいさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン (リコペン) が多く、強い抗酸化作用があります。

給食だより 7月号

暑さが本格化してきました。日差しが強く、気温や湿度も高くなっています。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。夏バテをして食事を食べないと、体力が落ちて、体調を崩しやすくなります。予防のためにも、食事や水分、睡眠をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきます。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



暑さに負けない 夏休みのすごし方



朝食をとうろ



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



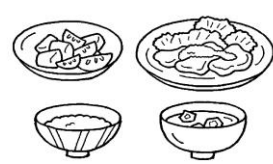
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



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。

栄養バランスのよい食事をとうろ



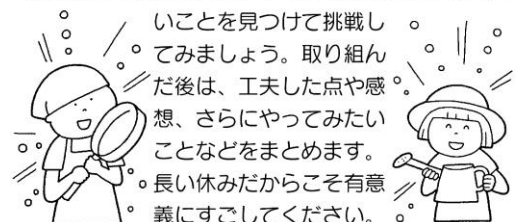
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

夏休みに入ると、食事の時間やおやつの時間が不規則になりやすく、生活リズムも崩れやすくなります。夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活や栄養のバランスがとても大切です。ポイントを覚えて、元気に過ごしましょう！

早起きをして、家族で食事の準備をしたり、運動をしてみるのもいいかもしれません。

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



給食の栄養

学校給食は、文部科学省により生徒一人一回当たりの「学校給食摂取基準」が定められています。さらに、日常で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食を作っています。

なぜ、お弁当箱ではなく、「食缶」で配膳されているの？

食缶には、「各クラスの数 × 一人当たりの必要量」を入れています。一人当たりの量は、全国的な平均身長や標準体重をもとに算出されています。

食缶に入っている量を等分して配ることが本来は望ましいですが、個々の体格差や活動量、体調などに合わせて、食べる量を調整することもできます。

給食を通じて、自分にとって必要な食事の量を学ぶことや、給食の配膳・下膳

を協力して行うことで、社会性や共同性を養うこともできます。それでも残念ながら、日々の給食で残食がゼロになることはないんです。

そのほか、食缶だと、献立に応じて、温かいものと冷たいものを分けることができる点もあります。



保護者の方へ



7月分の給食費の引き落としは、

28日(月)です。

前日までに必ず **残高の確認** をお願いいたします。