

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 日 曜	盛付図	献立名	主 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				給食センター 栄養士からの メモ	南 東 北 大 南 南 西 東 港 津 津 津										
			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 (kcal)	2群 (g)	3群 (%)	4群 (g)		本 町	南	東	北	大 根	南 西	南 東	港 津	津	津	
1 月	枝豆おこわ、野菜の旨煮	枝豆おこわ、豚肉のみそ炒め、野菜の旨煮、牛乳	豚肉、赤みそ、牛乳	にんじん、さやいんげん、枝豆、たまねぎ	米、もち米、砂糖、片栗粉、じゃがいも、サラダ油(米油)	762	38.3	26.6	3.5	7月初日の給食は季節の枝豆を使ったおこわです。夏野菜の収穫が本格化されます。野菜をとって元気に過ごしましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
2 火	カラフルサラダ、夏野菜のカレーライス(麦入りごはん)	★ふるさと秦野食育DAY★ 夏野菜のカレーライス(麦入りごはん)、カラフルサラダ、アセロラゼリー、牛乳	豚肉、牛乳	かぼちゃ、にんじん、トマト、豆、さやいんげん、小松菜、なす、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、ズッキーナ、キャベツ、枝豆、コーン、レモン汁、アセロラゼリー	米、おおむぎ、じゃがいも、砂糖、米油、サラダ油(米油)、カレールウ	802	27.4	27.4	3.3	★ふるさと秦野食育DAY★ 秦野産の夏野菜を使ったカレーです。秦野は「少量多品種」といい、いろいろな野菜を栽培しています。夏においしい野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。 「チャンプルーは沖縄県の料理で、「ごちやまげ」といって意味があります。豆腐を豚肉や野菜と一緒に炒めた料理です。沖縄の風を感じてみてください。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3 水	ごはん、ココロクック(1個)、海苔サラダ	ごはん、ココロクック、豆腐チャンプルー、海苔サラダ、牛乳	木綿豆腐、豚肉、花かつお、わかめ、牛乳	にんじん、セロリ、たまねぎ、キャベツ	米、ココロクック、砂糖、米油、サラダ油(米油)、白ごま、ごま油	824	32.5	31.6	2.7	「チャンプルーは沖縄県の料理で、「ごちやまげ」といって意味があります。豆腐を豚肉や野菜と一緒に炒めた料理です。沖縄の風を感じてみてください。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
4 木	いちごジャム、食パン、スコッチフロス	食パン(いちごジャム)、スコッチフロス、とうもろこし、青のりポテト、牛乳	豚肉、あおさ、牛乳	にんじん、セロリ、たまねぎ、キャベツ	食パン、いちごジャム、もち麦、とうもろこし、じゃがいも、小麦粉、サラダ油(米油)、米油	721	29.0	26.1	2.9	「秦野産のとうもろこしが登場します☆とうもろこしは1本に対して1個しか実らないように播種をしていますが、夏の思みをしっかりと味わいましょう☆	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
5 金	七ヶゼリー、かしわ寿司	かしわ寿司、ちくわのゆかり揚げ、七ヶ汁、七ヶゼリー、牛乳	鶏肉、高野豆腐、竹輪、油揚げ、牛乳	にんじん、ゆかり、オクラ、しいたけ、たまねぎ、七ヶゼリー(バイン)	米、砂糖、小麦粉、冷凍そうめん、米油	723	33.0	24.5	3.6	★七ヶ献立★ 7日は七ヶです。年に1度織姫さまと彦星さまが出会える日。給食では満天の星に見立てたオクラや天の川に見立てたそうめんが入った七ヶ汁や星型のゼリーを出します。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
8 月	ポテトサラダ、ジャンバラヤの具、ごはん	ジャンバラヤ(ごはん)、ポテトサラダ、キャベツのスープ、牛乳	ソーセージ、鶏肉、牛乳	ピーマン、トマト、ビュレ、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	米、砂糖、じゃがいも、サラダ油(米油)、マヨネーズ	726	27.2	34.5	3.4	暑い日が続きます。「水分補給」を忘れず！飲み物はもちろ然大切ですが、給食1食分を食べると、約600mlの水分を摂ることができます☆暑中御祈念にしっかりと食べましょう☆	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
9 火	チキンカツ(2個)、ツナサラダ、コッペリ	コッペリ、チキンカツ、ツナサラダ、かぼちゃのクリームスープ、牛乳	鶏肉、まぐろ、油揚げ、牛乳	にんじん、かぼちゃ、にんにく、大根、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃペースト	コッペリ、小麦粉、パン粉、砂糖、米油、サラダ油(米油)、バター	841	36.4	39.9	4.0	かぼちゃは夏野菜の一つです。夏に収穫され、冬まで楽しめる緑黄色野菜でビタミンCやβカロテンなどの栄養があります。お肌をきれいにしてくれます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
10 水	しそかつおふりかけ、鶏肉のねぎ塩焼き(2個)、キャベツのおかか和え	ごはん(しそかつおふりかけ)、鶏肉のねぎ塩焼き、キャベツのおかか和え、じゃがいものそぼろ煮、牛乳	鶏肉、花かつお、鶏むき肉、竹輪、牛乳	こねぎ、にんじん、さやいんげん、長ねぎ、レモン汁、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	米、片栗粉、じゃがいも、砂糖	754	35.3	25.9	3.2	元気に過ごすための合言葉「早寝、早起き、朝ごはん！」覚えていませんか？夏休みを元気に過ごすために心がけましょう！	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
11 木	ヨーグルト、ジャーマンポテト、ガーリックライス、ラタトゥイユ	ガーリックライス、ラタトゥイユ、ヨーグルト、牛乳	豚肉、ベーコン、ヨーグルト、牛乳	ピーマン、にんじん、トマト、パセリ、にんにく、マッシュルーム、エリンギ、たまねぎ、なす、ズッキーナ	米、ビタミン強化米、砂糖、じゃがいも、サラダ油(米油)、米油、バター	798	32.4	32.1	3.5	ラタトゥイユはフランス南部ニースの郷土料理で夏野菜を煮込んだ料理です。夏野菜は身体を冷やす働きがあります。	1年	○	×	○	○	○	×	○	○	○	
12 金	いよかんゼリー、鮭の塩焼き(1個)、ごま和え	ごはん、鮭の塩焼き、ごま和え、わかめの味噌汁、いよかんゼリー、牛乳	塩鮭、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、わかめ、牛乳	小松菜、にんじん、キャベツ、いよかんゼリー	米、砂糖、じゃがいも、白ごま	722	38.8	22.7	3.5	上手に配膳できていますか？汁物は汁ばかり、美ばっかりにならないように、おたまで混ぜながら配膳しましょう。	1年	○	×	○	○	○	×	○	○	○	
16 火	メンチカツ(1個)、枝豆、黒パン	黒パン、チキンカツトロー、枝豆、メンチカツ、牛乳	鶏肉、牛乳	さやいんげん、赤パプリカ、黄パプリカ、小松菜、ズッキーナ、しめじ、たまねぎ、にんにく、枝豆	黒パン、じゃがいも、キャベツ、メンチカツ、サラダ油(米油)、米油	829	41.2	34.4	4.4	枝豆は大豆のこどもです。夏の旬の豆でゆでるだけでおいしく食べられます。大豆はすったものを「ずんだ」といいます。	1年	×	×	○	○	×	×	○	○	○	
17 水	カレーライス、鶏肉の具、ごはん	焼肉丼(ごはん)、カレーライス、鶏肉の具、ごはん、牛乳	豚肉、鶏ささみ、木綿豆腐、鶏肉、焼きのり、牛乳	にんじん、にら、にんにく、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、しょうが、緑豆、やし	米、砂糖、片栗粉、ビーフン、サラダ油(米油)、ごま油	742	35.4	25.2	2.9	ビタミンB1は疲労回復に効果のある栄養素です。豚肉にはビタミンB1が多く含まれます。	1年	×	×	○	○	×	×	○	○	○	
18 木	春巻き(2個)、鶏ささみの中華炒め	ごはん、麻婆豆腐、春巻き、鶏ささみの中華炒め、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、春巻き、鶏ささみ、牛乳	にんじん、小松菜、しょうが、にんにく、長ねぎ、緑豆、やし	米、砂糖、片栗粉、サラダ油(米油)、米油、ごま油、白ごま	854	35.8	33.0	3.3	給食最終日になります。いよいよ夏休みです。元気に2学期お会いしましょう！	1年	×	×	○	×	×	×	×	×	×	

※都合により、食材/産地、献立が変更になる場合があります。

7月の行事食

★七夕(7日)★

7月7日は七夕です。七夕は年に1回織姫さまと彦星さまが天の川で会える日です。

織姫は織物が上手だったことから「物事の上達を願う」風習があります。短冊に願いを込めて、みなさんの願いが叶いますように…

給食では5日(金)に満天の星空をオクラで、天の川をそうめんで見立てた「七ヶ汁」と星形の「七ヶゼリー」を出します。

無事に会えますように…☆

☆ふるさと秦野食育DAY(2日)☆

2日は「ふるさと秦野食育DAY」です。

ふるさとである秦野にはどんな食べ物があるのか知ってもらおう献立になります。

第2弾の今月は「夏野菜カレー」です。

「なす」「かぼちゃ」「じゃがいも」「にんじん」「たまねぎ」「にんにく」が秦野産の予定です。

秦野は「少量多品種」が特徴です。

季節に応じた旬の野菜がたくさんあります☆

保護者の方へ

7月分の給食費の引き落としは、**29日(月)**です。

※前日までに残高の確認をお願いいたします。

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)

☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆・☆

梅雨が明けると、夏本番!夏バテが心配な季節になりました。

夏バテになると、食欲がわかなくなり、食べないとさらに体力がなくなり、体調を崩しやすくなります。いまのうちからしっかりと食事を摂り、規則正しい生活をおくって、夏バテにならない体をつくりましょう!

暑さに負けない!! 夏休みの過ごし方

あと少し、待ちに待った夏休みです★
暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。
生活リズムが一度くずれてしまうと立て直すことは大変です。休みに入って
「早寝・早起き・朝ごはん」を守って過ごしましょう。



<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>
--	--	--	--



健康に過ごす基本は、3食の食事です。1学期に出た献立を紹介します。夏休みにぜひ作ってみてください!

☆豚キムチ☆

食欲の落ちる夏にはピッタリの献立です。また、豚肉は夏バテの予防に効果的!ごはんのにせて丼ものとして食べるのもgood!辛すぎず、食べやすいです☆

- | | |
|----------------------|--|
| ●材料● (4人分) | ●作り方● |
| 豚肉(小間切れ) 280g | ①にんにくはすりおろし、ねぎは小口切り、
にらは2cm幅程度のざく切りにしておく。 |
| ★料理酒 8g(小さじ1と1/2) | ②豚肉に★で下味をつける |
| ★にんにく 1.6g | ③フライパンを熱し、サラダ油を入れ、②の豚肉を炒める。 |
| ★濃口しょうゆ 8g(小さじ1と1/2) | ④肉に火が通ったら、ねぎ、もやしを入れ加熱する。 |
| サラダ油 2g(小さじ1/2) | ⑤砂糖、しょうゆ、キムチを加え、炒める。 |
| ねぎ 24g | ⑥にらを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。 |
| もやし 100g | |
| にら 24g | |
| 白菜キムチ 80g | |
| 砂糖 10g(大さじ1) | |
| 濃口しょうゆ 16g(大さじ1) | |
| 片栗粉 8g(大さじ1) | |

※分量や種類はお好みで調整してください



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動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。

夏休みも、牛乳を飲もう★

給食がなくてもカルシウムをとれるようにしましょう。



<p>何を飲む?</p> <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。</p>	<p>いつ飲む?</p> <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。</p>	<p>飲む量は?</p> <p>運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。</p>	<p>運動の時は?</p> <p>運動時は大量の汗から水分と塩分が失われます。水分だけを摂取すると2次脱水といい、さらに脱水症状が進むことがありますのでスポーツドリンクなど塩分もとるようにしましょう。</p>
--	--	--	---



給食センターからのおねがい ~牛乳の片づけ編~



1学期間、たくさん食べてくれてありがとうございます。

牛乳の片づけ方についてお願いします!

牛乳のお残しは、食缶には入れずに各学校のルールに従って片付けてください。給食センターへ戻る食缶には絶対に入れません。(正確なお残しの量が量れなくなるためです。) みなさん、よろしくおねがいします!



想い ~はだのっ子キッチンより~

先日、ある中学校の給食時間にお邪魔したところ、ランチマットを敷いて食べている子がいました。4月の給食だよりを読んでもらったんだな~とうれしくなりました(^ ^)

ランチマットは食事の場を作る大事なアイテム!ちなみに、私は前任校で養護の先生に誕生日プレゼントでいただいたものを使っています

ちなみに、色と食欲は関係があり暖色(オレンジやピンクなど)は食欲を増す効果があります。食空間アドバイザーという資格もあり、飲食業界では「食事の場づくり」も大切にされているんです。