

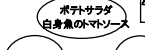
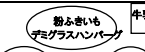
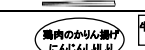
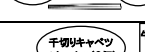
給食だより



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



実施日 日 曜	盛付図	献 立 名	主 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	南 西	が 丘	南 沢	鶴 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食分 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)											
1 月	いよかんゼリー 玉ねぎりんご サラダ カレーライス (ごはん) (ルー)	カレーライス (ごはん) (ルー) 玉ねぎドレッシングサラダ いよかんゼリー 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんごソース キャベツ きゅうり	米 じゃがいも サラダ油 (米油) カレー粉 砂糖 ペンネ いよかんゼリー	759	26.9	25.6	3.0	今日から2学期がはじまります! また、9月1日は防災の日です。非常食や避難方法などを確認してみましょう。	1年	○	○	○	×	○	○	○	○	○
2 火	ひやきゅうり 豚丼 (ごはん)(具) わかめとえのきのスープ	豚丼 (ごはん) (具) ピリ辛きゅうり わかめとえのきのスープ 牛乳	豚肉 昆布 肉だんご 木綿豆腐 わかめ 牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり にんにく えのきたけ 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	700	29.9	23.5	3.4	辛味は食欲を増進させる効果があります。夏バテ予防にも効果的ですが、極端に辛いものは胃の粘膜を傷つけるため、ほどほどに。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3 水	揚げ餃子(2個) 切干大根のサラダ ごはん 白玉汁	ごはん 揚げ餃子 切干大根のサラダ 白玉汁 牛乳	餃子 鶏ささみ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	切干大根 きゅうり 緑豆もやし にんじん 小松菜 大根	米 米油 サラダ油 (米油) ごま油 砂糖 白玉	700	24.7	26.0	2.3	切り干し大根には、カルシウム、食物繊維、ビタミンB群、鉄分などが多く含まれ、生の大根よりも栄養価は上回ります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4 木	ワインダーサルサソース(1本) ゆでキャベツ サンドパン かぼちゃのシチュー	サンドパン ワインダーサルサソース ゆでキャベツ かぼちゃのシチュー 牛乳	フランクフルト 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	トマト缶 玉ねぎ にんにく レモン汁 キャベツ かぼちゃ にんじん かぼちゃペースト	サンドパン サラダ油 (米油) 片栗粉 バター 小麦粉	836	33.1	18.7	4.3	★ふるさと秦野食育DAY★ 給食センターで夏休みの期間にかぼちゃをペーストに加工したものを使用しています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5 金	鶏肉の南蛮漬け 枝豆おこわ すまし汁	枝豆おこわ 鶏肉の南蛮漬け すまし汁 牛乳	ちりめんじゃこ 鶏肉 木綿豆腐 なたと 牛乳	枝豆 にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 大根	米 もち米 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) 砂糖	758	33.0	32.3	3.5	南蛮漬けは、ポルトガルなどの南蛮貿易によって九州に伝わり、全国に広まったと考えられています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8 月	青りんごゼリー (ルー) ドライカレー (麦入りごはん) ビーフ スープ	ドライカレー (麦入りごはん) (ルー) ビーフスープ 青りんごゼリー 牛乳	鶏ひき肉 ひよこ豆 木綿豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん なす ピーマン にんにく しょうが キャベツ 長ねぎ	米 おおむぎ サラダ油 (米油) バター 小麦粉 カレールフ ビーフン 青りんごゼリー	784	29.8	25.7	3.3	2学期が始まって1週間が経ちました。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9 火	キャベツソテー 鶏肉のハーブ焼き(2個) 黒パン ミネストローネ	黒パン 鶏肉のハーブ焼き キャベツソテー ミネストローネ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	キャベツ ホールコーン じゃがいも セロリ にんにく トマト缶	黒パン サラダ油 (米油) じゃがいも マカロニ 砂糖	806	37.6	28.0	4.0	スプーンやおたまの柄が曲がって帰ってくる場合があります。自分たち以外の後輩も使うので、食器や器具は大切に扱いましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10 水	春雨の中華炒め 麻婆豆腐丼 (ごはん) (具)	麻婆豆腐丼 (ごはん) (具) 春雨の中華炒め 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 ピーマン	米 サラダ油 (米油) 砂糖 片栗粉 はるさめ	660	29.9	25.8	2.5	給食の前に、手洗いや身支度をしていますか? 気温が高くと食中毒が発生しやすいため、全員で衛生に気をつけましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11 木	オリーブオイル 鶏肉のから揚げ コッペパン マカロニのクリーム煮	コッペパン オリーブオイル 鶏肉のから揚げ マカロニのクリーム煮 牛乳	ソーセージ 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん ホールコーン 小松菜	コッペパン マカロニ じゃがいも サラダ油 (米油) バター 小麦粉	755	27.2	19.7	3.1	牛乳にはカルシウムが多く含まれ、吸収率が高いのが特徴です。カルシウムは骨や歯を作るもととなり、成長期には欠かせません。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12 金	油淋鶏 もやしのおかか和え ごはん あんかけ汁	ごはん 油淋鶏 もやしのおかか和え あんかけ汁 牛乳	鶏肉 花かつお 木綿豆腐 牛乳	長ねぎ しょうが にんにく 緑豆もやし にんじん えのきたけ 小松菜	米 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) 砂糖 冷凍うどん こんにゃく	734	31.9	30.7	2.4	給食1食分には約600mlの水分が含まれます。水分補給だけでなく、給食をしっかり食べることも熱中症予防に繋がります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16 火	コーンソテー 鶏肉のから揚げ ソフトフランスパン なすのトマトソーススパゲッティ	ソフトフランスパン コーンソテー 鶏肉のから揚げ なすのトマトソーススパゲッティ 牛乳	鶏肉 ソーセージ 牛乳	しょうが にんじん ホールコーン キャベツ なす にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ パセリ	ソフトフランスパン 片栗粉 米油 サラダ油 (米油) スパゲッティ 砂糖	856	33.9	31.4	3.7	「秋茄子は嫁に食わずな」と言われるように、秋茄子は夏茄子よりも食感がよく、旨味が強いと言われています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17 水	チョレギサラダ キャベツメンチカツ(1個) ごはん 切干大根のピリ辛スープ	ごはん チョレギサラダ キャベツメンチカツ 切干大根のピリ辛スープ 牛乳	鶏ささみ やきとり 鶏肉 牛乳	キャベツ にんじん 長ねぎ にんにく 切干大根 大根 えのきたけ 小松菜	米 キャベツメンチカツ 米油 砂糖 ごま油 トック	702	28.5	23.8	2.9	「チョレギ」とは、韓国語で混ぜる・和えるという意味があり、韓国由来のギサラダです。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18 木	ちくわのゆかり揚げ(2個) ごま和え 茶飯 野菜の旨煮	茶飯 ちくわのゆかり揚げ ごま和え 野菜の旨煮 牛乳	竹輪 肉だんご 牛乳	ゆかり キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ しょうが さやいんげん	米 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	716	27.3	19.2	3.7	ごまは栄養価が高く、昔は不老不死の薬とされていました。皮が硬く消化が悪いので、すりつぶして食べるのがおすすめです。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	×
19 金	トマトとひき肉のアジアンライス (もち麦入りごはん)(具) 海菜サラダ 五目中華スープ	トマトとひき肉のアジアンライス (もち麦入りごはん)(具) 海菜サラダ 五目中華スープ 牛乳	豚ひき肉 わかめ 鶏ささみ 肉だんご 牛乳	にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト缶 トマトピューレ キャベツ にんじん 緑豆もやし しいたけ しょうが にら 小松菜	米 もち麦 サラダ油 (米油) 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	719	31.3	26.9	3.4	★毎月19日は食育の日★ アジアンライスは、保護者の方から教えていただいた献立です。家でも食事のお手伝いをしましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	×
22 月	鶏肉の旨酢だれ 野菜の昆布和え ごはん みそけんちん汁	ごはん 鶏肉の旨酢だれ 野菜の昆布和え みそけんちん汁 牛乳	鶏肉 昆布 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 牛乳	キャベツ 緑豆もやし にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	米 片栗粉 米油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	759	32.1	30.6	2.8	けんちん汁は、神奈川県鎌倉市の建長寺が発祥と言われています。精進料理の「健長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになりました。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24 水	春巻き(2本) ちんちん寿司 じゃがいもの味噌汁	ちんちん寿司 春巻き じゃがいもの味噌汁 牛乳	油揚げ 春巻き わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	にんじん しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	米 ビタミン強化米 砂糖 米油 じゃがいも	794	22.2	16.1	3.6	どんな姿勢で食事を食べていますか。姿勢が良いと、食べ物がスムーズに体に入り、消化吸収がよくなります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○

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	大 根	南 西	南 北	南 西	南 北	南 北	南 北
			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)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)											
25 木		ごはん ポテトサラダ 白身魚のトマトソース コーンシチュー 牛乳	メルルーサ 牛乳 脱脂粉乳	トマト缶 にんにく 玉ねぎ きゅうり にんじん ホールコーン クリーム コーン パセリ	米 ビタミン強化米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 (米油) バター 小麦粉	712	29.6	18.2	3.1	食事の前後の「いただきます」や「ごちそうさま」には、食材の命や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。	1年	×	×	×	×	×	×	×	×	×
26 金		ごはん 粉ふきいも デミグラスハンバーグ ABC スープ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 あおのり 牛乳	たまねぎ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ にんじん	米 パン粉 じゃがいも マカロニ	722	30.5	27.3	2.7	ハンバーグは、ひき肉と玉ねぎをごねて成型した後、スチームコンベクションオーブンを使って、ふっくらと焼き上げます。	1年	×	×	×	×	×	×	×	×	×
29 月		ごはん 鶏肉のかりん揚げ にんじんしりしり 南蛮煮 牛乳	鶏肉 まぐろの油漬 赤みそ 牛乳	にんじん 大根 ごぼう	米 片栗粉 米油 砂糖 じゃがいも ごんにゃく	799	31.0	31.3	2.2	夏休みが明けて1か月。9月ももう少しで終わります。朝ごはんをしっかりと食べることで、朝から元気に活動できます。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30 火		ソフトフランスパン 千切りキャベツ チキンカツ(2個) 野菜のスープ煮 牛乳	鶏肉 肉だんご 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 セロリ ホールコーン	ソフトフランスパン 小麦粉 パン粉 米油 じゃがいも	797	32.7	35.7	3.8	日が落ちるのも早くなってきました。夏の疲れも出てくる頃ですので、食事と睡眠を十分取りましょう。	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。



ふるさと秦野食育DAY (4日)

「かぼちゃのシチュー」には、秦野産のかぼちゃ、玉ねぎ、にんじんを使用しています。

夏休みの給食のない期間を利用して、かぼちゃ100kgをペースト状にし、冷凍保存しました。かぼちゃは、味や品質には問題ないものの、規格外で日ごろの給食では使用が難しいものを使用しており、フードロスを減らすことにもつながっています。

2学期が始まりました。夏休みは楽しく元気に過ごせましたか？

しっかり勉強して運動するためには、「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えることが大切です。



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

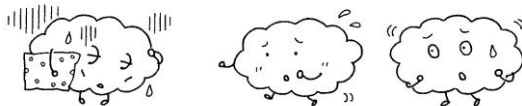
おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれています。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



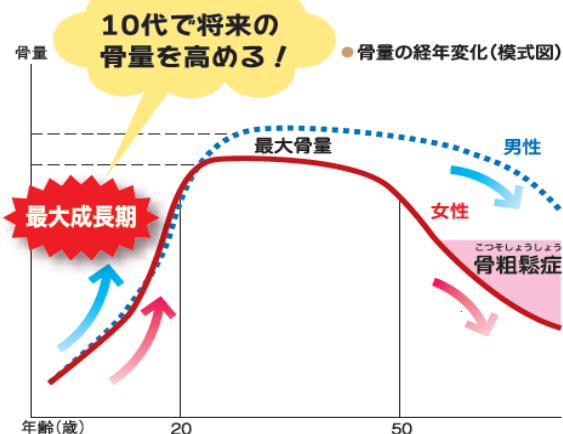
Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？ まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがよく生活リズムをととのえましょう。



給食の牛乳

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。中でもカルシウムは、成長期の中学生にとって骨や歯を作る上で重要な栄養素であり、1日に必要な量の約50%を摂取できるように献立を組んでいます。毎日出ている「牛乳」は、カルシウムが豊富で、吸収率が高い特徴があります。



骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代に骨密度を高めて、カルシウム貯金をすることが大切です。苦手だからと言ってあきらめずに、一口でもよいので卒業までに飲めるようにチャレンジしましょう。体質等で牛乳が飲めない人は、他の食材からカルシウムを意識してとりましょう。

一般社団法人 J ミルク
「食欲とスポーツの秋 牛乳と運動で丈夫な骨を作ろう」より出版

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？

9月1日は防災の日

非常用持ち出し袋に
入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらすぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかず、心を満たす果物の缶詰や缶のほかに、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。

保護者の方へ

9月分の給食費の引き落としは、**29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。

