



給食だより

能美市学校給食センター

蒸し暑い日が続き、疲れがたまりやすい時期です。1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。



夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べよう！



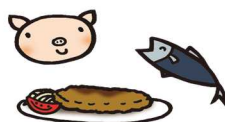
脳と体は寝ている間も活動し、起きたときはエネルギー切れの状態です。朝ごはんを食べると脳や体にエネルギーが補給されて、活動的になり、集中力や判断力が高まります。

こまめな水分補給を心がけよう！



夏の水分補給のコツは「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんの飲み物は、水や麦茶などがおすすめです。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる！



のどごしのよい冷たいめんやサラダなどを多く食べがちですが、主菜のおかずもしっかり食べましょう。カレーなどのスパイスや、ねぎ・しょうがなどの香味野菜、レモン汁などを活用すると、食べやすくなります。

食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多発します。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものはさけ、中までよく火を通して食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。

夏野菜をたっぷり食べましょう！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンやミネラルが豊富です。水分も多く「食べる水分補給」にもなります。野菜の1日の目安量は、両手のひら3杯分です。そのうち緑黄色野菜を両手のひら1杯分、食べましょう。



両手のひら3杯分

野菜を1日350g食べましょう。

かぼちゃ

カロテンが豊富で目や心の健康に役立ちます。



トマト

リコピンやカロテン、カリウムなどが含まれており、夏バテ予防に役立ちます



なす

紫色の色素ナスニンには、生活習慣病を予防する効果があります。



ピーマン

肌をきれいに保つビタミンCが豊富です。



えだまめ

未成熟な大豆です。疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富です。



材料 <4人分>

- ベーコン…40g
- 玉ねぎ…1/2個
- トマト…小1個
- なす…小1個
- ズッキーニ…小1/2個
- 水煮大豆…50g
- ◆にんにく…適量
- ◆オリーブ油…小さじ1
- ◆塩・コショウ…少々
- ◆コンソメ…小さじ1

《ラタトゥイユ》

作り方

- ① ベーコンは細切り、玉ねぎ、トマト、なす、ズッキーニは2cm角に切る。にんにくはみじん切りに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りがしてきたら、ベーコン、玉ねぎをよく炒める。
- ③ ズッキーニ、なす、トマト、大豆を加えて炒め合わせ、調味料を入れ、ふたをして20分ほど煮る。
(野菜から水分が出るので水は加えなくてもよい。)



かぼちゃやトマト缶を入れてもおいしいです。



たっぷりの夏野菜と大豆を食べられます。

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	
								たんぱく質(g)	
								脂質(g)	行事食等
1	水	ミルク ロール	牛乳	パッファローチキン ブロッコリーサラダ あざりとマカロニのクラムチャウダー	牛乳、鶏肉、あさり、生 クリーム	にんにく、キャベツ、ブロッコ リー、にんじん、たまねぎ、グリーン ピース	ミルクロール、片栗粉、米粉、 油、オリーブ油、砂糖、じゃが いも、マカロニ、バター	630	757
								29.2	34.6
								24.0	28.4
2	木	白ごはん	牛乳	炒り豆腐のねぎソース ツナごまサラダうどん 1食用めんつゆ	牛乳、炒り豆腐、ツナ	ねぎ、しょうが、にんじん、きゅう り、キャベツ、とうもろこし	白ごはん、油、砂糖、片栗粉、 ごまドレッシング、うどん、ごま 油	596	761
								23.1	27.2
								17.7	19.7
3	金	白ごはん	牛乳	たらと大豆のケチャップからめ 卵ととうがん入り鶏だんごスープ	牛乳、大豆、たら、鶏だん ご、わかめ、卵	にんにく、たまねぎ、にんじん、黄 ピーマン、ピーマン、しょうが、とう がん、ねぎ	白ごはん、片栗粉、油、パ ター、砂糖	617	799
								28.2	34.8
								19.0	22.4
6	月	白ごはん	牛乳	えだまめシューマイ もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳、枝豆シューマイ、豚 肉、大豆、木綿豆腐	もやし、小松菜、にんじん、しょう が、にんにく、たまねぎ、干しい たけ、たけのこ、ねぎ	白ごはん、砂糖、ごま油、油、 片栗粉	580	775
								23.9	30.6
								17.2	20.9
↓ 7日(火)はたなばた献立です ↓									
7	火	すしご はん	牛乳	鶏肉とごぼうのちらしずし 星のコロッケ かまぼこ入りたなばた汁 セタデザート	牛乳、鶏肉、ひじき、かまぼ こ、木綿豆腐	しょうが、ごぼう、にんじん、枝 豆、たまねぎ、小松菜	すしごはん、砂糖、油、白ごま、 コロッケ、ゼリー	657	875
								25.2	31.9
								18.4	23.6
								たなばた献立	
8	水	ミルク ロール	牛乳	あじのカレー揚げ ラタトゥイユ ペイザンヌスープ ㊤キャンディーチーズ	牛乳、あじ、ベーコン、鶏 肉、チーズ(中学生のみ)	しょうが、にんにく、たまねぎ、な す、エリンギ、ズッキーニ、トマト、 大根、にんじん、キャベツ、パセリ	ミルクロール、片栗粉、米粉、 油、オリーブ油、砂糖	569	711
								28.3	35.8
								21.5	27.7
9	木	白ごはん	牛乳	中華風玉子焼き きゅうりのしょうゆ漬け 肉じゃが	牛乳、中華風玉子焼き、豚 肉	きゅうり、にんじん、もやし、しょう が、たまねぎ、こんにゃく、いんげ ん	白ごはん、砂糖、ごま油、白ご ま、じゃがいも	575	719
								22.9	27.2
								17.1	18.4
10	金	白ごはん	牛乳	メンチカツ 塩昆布和え けんちん汁	牛乳、メンチカツ、塩昆布、 木綿豆腐	キャベツ、きゅうり、にんじん、大 根、ごぼう、しめじ、こんにゃく、ね ぎ	白ごはん、油、砂糖、ごま油	596	798
								20.5	26.5
								23.0	30.1
13	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス マスカットゼリーポンチ	牛乳、豚肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、かぼちゃ、なす、りんご、 バナナ、みかん、パイン、黄桃	麦ごはん、油、じゃがいも、パ ター、小麦粉、カレールウ、マ スカットゼリー	695	899
								19.9	24.4
								19.5	23.0
14	火	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ 切干大根のかみかみ和え 豆入りじゃがいものうま煮	牛乳、ししゃもフライ、鶏肉、 大豆	切干大根、にんじん、きゅうり、 キャベツ、たまねぎ、こんにゃく、 小松菜	白ごはん、油、砂糖、ごま油、 じゃがいも、車麴	607	806
								24.3	30.9
								17.4	21.9
15	水	米粉 パン	牛乳	鶏肉のレモンソース コーンクリームサラダ 卵とベーコンのスープ いちごジャム	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵	レモン、きゅうり、キャベツ、にんじ ん、とうもろこし、たまねぎ、ほう れん草	米粉パン、いちごジャム、片栗 粉、米粉、油、砂糖、コーンク リーミードレッシング、じゃがい も	664	787
								31.0	36.9
								25.4	30.0
↓ 16日(木)はセレクト給食です ↓									
16	木	麦ごはん	牛乳	キムタク丼 ビーフンスープ デザートセレクト	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、キ ムチ、たくあん、もやし、ねぎ	麦ごはん、油、砂糖、白ごま、 ごま油、ビーフン、チョコクレー プ・パインクレープ・ブルーベ リークレープのいずれか	653	823
								24.6	30.0
								20.4	22.5
								セレクト献立	

今月の平均食塩相当量 小学校1.9g 中学校2.6g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。

能美市学校給食センターの調理員さんたちです



いつもおいしい給食をありがとうございます！！