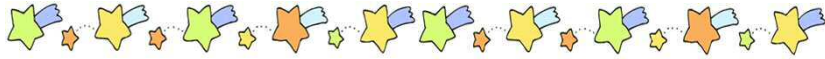




平成30年7月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 そば 花生
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	
2月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	けんちん汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ	こんにゃく		
	さばのカレー揚げ	さば			にんにく	でん粉	油	
	切り干しだいこんのごま酢和え			こまつな	切り干しだいこん・ とうもろこし	砂糖	ごま油	
3火	麦ご飯					米・大麦		
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉		にんじん	たまねぎ・もやし・ エリンギ・ねぎ・レモン	でん粉	油	
	牛乳		牛乳					乳
	ワンタンスープ	ハム		チンゲンサイ	はくさい・たけのこ・ 干しいたけ	ワンタンの皮	ごま・ごま油	小麦
4水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	茶わん蒸しスープ	卵・かまぼこ		にんじん・みつば	えのきたけ・干しいたけ	でん粉		卵
	生揚げの肉みそかけ・2個 梅かつお和え	生揚げ・鶏肉・みそ かつお削り節			きゅうり・キャベツ・梅干し	砂糖		
5木	スライスパン・2枚					スライスパン		小麦・乳
	フィッシュサンドの具 (白身魚フライ) (ポイルキャベツ)	かさご			キャベツ	パン粉・小麦粉	油	小麦
	タルタルソース(1食用)						タルタルソース	卵
	牛乳		牛乳					乳
トマトとお豆のスープ	ベーコン・だいず		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも			
6金	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	天の川汁	とうふそうめん・ かまぼこ		オクラ・にんじん	えのきたけ・はくさい			
	星のハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ・しょうが・ にんにく	砂糖・でん粉	ラード・油	
	鉄骨和え セレクトフルーツ A:メロン B:冷凍パイ		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし メロン・パイ	砂糖		
9月	ご飯					米		
	さけご飯の具	さけフレーク		パセリ			油	
	牛乳		牛乳					乳
	スタミナ汁	豚肉・みそ			たまねぎ・だいこん・ しめじ・ねぎ・にんにく	じゃがいも		
きんぴらごぼう	牛肉		にんじん・ さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油・ごま		
10火	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	肉団子スープ	肉団子		にんじん・ チンゲンサイ	はくさい・もやし・ えのきたけ			
	春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でん粉・砂糖・小麦粉・ 水あめ	ごま油・油	小麦
十六ささげのオイスターソースいため	ベーコン・卵		十六ささげ	にんにく	砂糖・でん粉	油	卵	

☆献立紹介☆

10日(火)「十六ささげのオイスターソースいため」は、木曾川中学校の生徒が考えた献立です。十六ささげは愛知の伝統野菜で、火を通すと鮮やかな緑色になり、シャキシャキとした食感が特徴です。食べやすいように、オイスターソースで味をつけました。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

QRコードを
読み取り



7月7日は七夕



7月7日は「七夕」です。七夕には、願い事を書いた短冊や、織姫の織り糸を表した吹き流しなどを飾ります。また、「そうめん」を食べる風習もあります。その歴史は古く、今から1000年以上も前の平安時代に始まったそうです。昔は「素餅」という中国から伝わった小麦粉料理を、七夕の儀式的供え物の一つとしていました。現在のそうめんを供えるようになったのは江戸時代ごろで、細く長いそうめんを糸に見立てて裁縫の上達を祈願したと言われてい

ます。
6日の給食には、とうふでできた「とうふそうめん」を天の川に見立て、オクラやかまぼこの星を散らした「天の川汁」が登場します。



夏野菜を食べよう!



夏野菜には、夏の体に必要な栄養が多く含まれています。旬の野菜を食べ、暑い夏をのりきりしましょう。

★水分の多い野菜★

きゅうり・とうがん・なす・トマトに含まれる水分は、90%以上と多くなっています。夏場は汗をかいたりして体の水分が失われやすくなります。また、涼しい場所にいるからといって、水分をとらないと気づかぬうちに脱水状態になってしまうこともあります。水分の多い夏野菜を食べ、食事からもしっかりと水分を摂取しましょう。

★ビタミンの多い野菜★

ゴーヤ・ピーマンなどは、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、疲労回復効果があります。夏の暑さで疲れた体を回復させるためにも、ビタミンCをしっかりとりましょう。



平成30年7月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	卵	小麦	そば	落花生		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実						
11 水	クロスロールパン					クロスロールパン							小麦・乳
	牛乳		牛乳										乳
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	キャベツ・しめじ	じゃがいも							
	さわらのトマトソースかけ	さわら		トマト	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく		油						
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング						
12 木	ご飯					米							
	牛乳		牛乳										乳
	とうがん汁	鶏肉			とうがん・はくさい・えのきたけ・しょうが・干しいたけ・ねぎ	でん粉							
	えだまめコロッケ				えだまめ・たまねぎ	じゃがいも・砂糖・パン粉・小麦粉・でん粉	油						小麦
	ひじきのいため煮	ツナ	ひじき	にんじん・さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油						
13 金	ご飯					米							
	牛乳		牛乳										乳
	春雨スープ			チンゲンサイ・にんじん	はくさい・たけのこ・しめじ・ねぎ	春雨							
	鶏肉となすのみそがらめ	鶏肉・みそ		ピーマン	しょうが・なす・たまねぎ	でん粉・砂糖	油						
	ヨーグルト		ヨーグルト										乳
17 火	ご飯					米							
	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ・トマト	なす・たまねぎ・えだまめ・とうもろこし・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	油						小麦
	牛乳		牛乳										乳
	とうふサラダ	鶏肉・とうふ	わかめ		キャベツ・きゅうり		ドレッシング						
	福神漬				福神漬								
18 水	ご飯					米							
	牛乳		牛乳										乳
	みそ汁	とうふ・油揚げ・みそ		にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ								
	ししゃもフライごまソース・3尾	子持ちししゃも				米粉パン粉・でん粉・砂糖	油・ごま						
	昆布和え		昆布	こまつな	はくさい								
19 木	冷やしうどん					冷やしうどん							小麦
	冷やし鶏天うどんの具 (鶏天・2個)	鶏肉				小麦粉	油						小麦
	(野菜)			にんじん・チンゲンサイ	もやし	砂糖							
	※冷やしうどんスープ(1食用)												
	牛乳		牛乳										乳
フルーツジュレ				パイン・もも・ナタデココ	アセロラジュレ・ライチジュレ								

お知らせ

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
 - ② 2日・6日・9日・18日のおかずの原料には、「乳・卵・小麦・えび・かに」は含まれていません。ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
 - ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。
- ※ 冷やしうどんスープは、6群に分類しません。

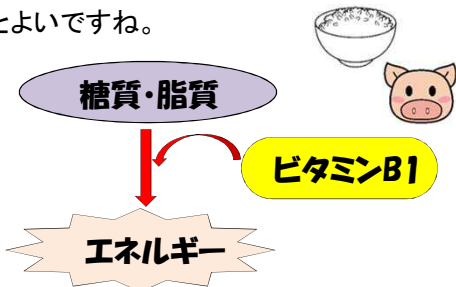


スポーツで負けない体作りのポイント



★エネルギーの補給★

食事から摂取した糖質や脂質が、体内でエネルギーとなります。ご飯やパン・めん類など、糖質の多く含む食品をしっかり食べましょう。また、ビタミンB1は、エネルギーを作る時に欠かせない栄養素です。豚肉などに多く含まれているので、ご飯と一緒に食べるとよいですね。



★疲労の回復★

運動をすることで起こる疲労には、さまざまな種類があります。疲労の種類にあった回復方法をしましょう。

- ①筋肉疲労
→肉・魚・大豆などのたんぱく質を補給する。
特に、体内で作ることができない必須アミノ酸の摂取不足に注意！
- ②エネルギー不足による疲労
→糖質・脂質などのエネルギー源はもちろん、エネルギー代謝に必要なビタミンB1・B2も摂取する。
- ③精神的な疲労
→ストレスにより消費されるビタミンCを補給し、気分転換などリラックスできることをする。

★トラブルを防ぐ★

運動をしていると、骨折やねんざ・肉離れなどさまざまなけがをすることがあります。けがをしにくい強い体を作りましょう。

- ①骨折しにくい体を作る
→骨の主成分となるカルシウムやたんぱく質・マグネシウム・ビタミンDを摂取する。カルシウムの吸収を阻害する「リン」を多く含むカップラーメンやスナック菓子には注意！
- ②関節・腱・靭帯を強くする
→骨と筋肉をつなぐ関節や腱を強くするためにコラーゲンを摂取する。コラーゲンの生成には、ビタミンCが必要となるため、野菜や果物もしっかり摂取する。

