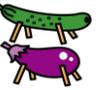


令和7年度 8月の学校給食献立表

金ケ崎町立学校給食センター



日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)									
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		小学生	中学生										
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品	エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満										
【金ケ崎中学校リクエスト給食】																			
21 (木)	わかめごはん	牛乳	ぼうにゅう わかめ				こめ	みずあめ	しょう こんぶエキス	691 Kcal 23.0 g 2.3 g	822 Kcal 27.2 g 2.9 g	今日から2学期の給食が始まりました。みなさん、夏バテなどしていませんか？まだまだ暑い日が続きます。食事や水分補給にも気を付けて、元気に過ごしましょう。 今日は金ケ崎中学校のリクエストメニューの中から、 わかめごはん、鶏のから揚げ、クレープ を取り入れました。							
	鶏のから揚げ		とりにく		にんにく	しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ	さけ									
	野菜のゆかり和え		かつおぶし	くきわかめ	にんじん あかしそ	キャベツ	もやし	さとう	しょうゆ	しょうゆ	うめず								
	モロヘイヤのみそ汁		とうふ	みそ	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ	えのきだけ												
	米粉のブルーベリークレープ		とうにゅう だいすこ			ブルーベリー	レモン	こめこ	さとう	みずあめ	でんぷん		あぶら	しょうゆ					
22 (金)	ごはん	牛乳	ぼうにゅう				こめ					577 Kcal 23.6 g 16.7 g 2.0 g	724 Kcal 28.0 g 19.1 g 2.5 g	ガバオライスはタイ料理のひとつで、鶏ひき肉と香草のバジルを炒めたものをごはんのにせた料理です。バジルのさわやかな香りと、カラフルな色合いが夏にピッタリですね。					
	ガバオライスの臭		とりにく	だいす	ピーマン	バジル あかピーマン きピーマン	にんにく	ぶなしめじ たまねぎ	さとう	ごまあぶら	さけ	しょうゆ	コンソメ		しょうゆ	スターソース	しょう	こしょう	トウバンジャン
	ゆでとうもろこし						とうもろこし					しょう							
	トマトとあさりのスープ		ベーコン	あさり	トマト	にんじん	キャベツ	セロリ	たまねぎ		オリーブオイル	コンソメ	こしょう						
25 (月)	ごはん	牛乳	ぼうにゅう				こめ					595 Kcal 24.1 g 23.5 g 1.8 g	752 Kcal 29.4 g 27.7 g 2.5 g	夕顔は夏野菜のひとつで、煮物や汁物にして食べることが多く、トロツとした食感でとても美味しいです。夕顔を細く切って干すと太巻きなどに入っている「かんぴょう」になります。					
	さばの塩焼き		さば								しょう								
	ひじきと大豆の炒り煮		だいす	あぶらあげ	ひじき	しらす	にんじん	さやいんげん	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ	みりん						
	夕顔のみそ汁		とうふ	みそ	にんじん	ごまつば	ゆがみ	しいたけ											
26 (火)	ごはん	牛乳	ぼうにゅう				こめ					623 Kcal 22.9 g 16.4 g 1.8 g	779 Kcal 27.5 g 18.7 g 2.3 g	かぼちゃは夏野菜のひとつですが、長期保存ができるので、冬まで保存して食べることができます。日本で多く流通しているのは西洋かぼちゃで、甘味が強く、ほくほくした食感が特徴です。天ぷら、煮物、サラダ、スープなど、さまざまな料理で楽しみましょう。					
	かつおの漁師揚げ		かつお			しょうが	パンこ	こむぎこ	さとう	あぶら	しょうゆ								
	野菜のからし和え				にんじん	チンゲンサイ	もやし	さとう			しょうゆ	からしこ							
	なすとかぼちゃのみそ汁		あぶらあげ	みそ	かぼちゃ	にんじん	なす	たまねぎ											
沖縄シークワサーゼリー						シークワサー	さとう												
27 (水)	コッペパン	牛乳	ぼうにゅう だっしふんにゅう				こむぎこ	さとう	ショートニング	しょう	イースト	579 Kcal 24.0 g 19.8 g 2.8 g	723 Kcal 29.2 g 23.5 g 3.5 g	チリコンカンにはメキシコ風のアメリカ料理で、ひき肉や豆、たまねぎ、トマト、スパイスなどが入った煮込み料理です。					
	チリコンカン		ぶたにく		ピーマン	トマト	あかいんげん	まめ	にんにく	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ		コンソメ	チリパウダー			
	レモンドレッシングサラダ				キャベツ	きゅうり	とうもろこし	レモン	さとう	オリーブオイル	しょう	こしょう	しょうゆ						
	マカロニスープ		ベーコン		にんじん	フロッコリー	たまねぎ	にんにく	マカロニ		コンソメ	しょう	こしょう						
28 (木)	ごはん	牛乳	ぼうにゅう				こめ					619 Kcal 24.6 g 20.4 g 1.8 g	823 Kcal 32.2 g 26.7 g 2.6 g	今年の目標は、8月31日は「野菜の日」です。夏の旬の野菜は、太陽の日差しをたっぷり浴びて育ち、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含んでいます。美味しい旬の夏野菜をたくさん食べて、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。					
	だし巻き玉子		たまご				さとう		あぶら	しょうゆ	みりん	しょう							
	豚肉と夏野菜のみそ炒め		ぶたにく	みそ	ピーマン	あかピーマン	キャベツ	しょうが	にんにく	なす	たまねぎ	さとう	ごあぶら		さけ				
	じゃがもち汁		とりにく	あぶらあげ	にんじん		たけのこ	ぶなしめじ	こんにやく	ねぎ	こぼろ	じゃがいも	でんぷん		マッシュポテト	あぶら	さけ	みりん	しょうゆ
チーズ(中学校のみ)			チーズ																
【防災の日給食】																			
29 (金)	ごはん	牛乳	ぼうにゅう				こめ					593 Kcal 24.5 g 14.8 g 2.1 g	733 Kcal 29.2 g 17.0 g 2.4 g	8月30日から9月5日は防災週間、9月1日は防災の日です。近年は地震や豪雨などによる災害が全国的に起こっています。災害が起こると食料が手に入りにくくなるので、缶詰や乾物などを常備しておくことが便利です。今日は常温でも保存ができる缶詰や乾物を使ったサラダ、温めなくても食べられる野菜の煮物を提供します。					
	いわしの生姜煮		いわし			しょうが	さとう	みずあめ	しょうゆ	す	しょう								
	切り干し大根のごまサラダ		ツナ(まぐろ)	かつお	にんじん		きりぼしだいこん	キャベツ	きゅうり	さとう	ノンエッグマヨネーズ	ごま	しょうゆ		す				
	救給ゴロゴロ野菜の煮物		ほっけ	たら	にんじん		ごぼう	こんにやく	しいたけ	さとう	でんぷん	みずあめ	しょう		みりん	わらうだし			

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より



ぼうさいしゅうかん
防災週間

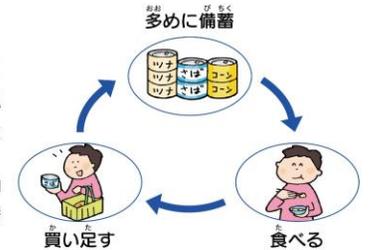
9月1日は、防災の日です。その日を営む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ備わっているものが食べられます。



災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておくことで、もしもの時に役立ちます。



8月給食だより



暑中お見舞い申し上げます

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

戦後80年 戦時中の食事を知らおう



世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量はどんどん少なくなっていったそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べられないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか。

戦時中に食べられていたもの

◆すいとん◆



小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わり「代用食」として食べられていました。

◆さつまいもごはん◆



お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。

◆そうすい◆



少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い!

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある!

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい!

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるのと、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう!

<p>春</p> <p>アスパラガス、にら、たけのこ、そらめめ、グリーンピース、なのはな</p>	<p>夏</p> <p>なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、きゅうり、えだまめ</p>
<p>秋</p> <p>にんじん、ごぼう、さつまいも、さといも、きのこ</p>	<p>冬</p> <p>ほうれんそう、ねぎ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、れんこん</p>

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。
※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。

給食レシピ紹介

『切り干し大根のごまサラダ』

【材料】(4人分)

- 切り干し大根・・・15g
- キャベツ・・・80g
- きゅうり・・・50g
- にんじん・・・20g
- ツナフレーク・・・35g
- 三温糖・・・小さじ1
- 濃口しょうゆ・・・小さじ2/3
- 食酢・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・小さじ2
- 白すりごま・・・大さじ1
- 白いりごま・・・大さじ1

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ②切り干し大根は水で戻しておく。
- ③野菜を茹でて水冷し、水気を切る。
- ④③とツナフレーク、調味料で和えて出来上がり。

※給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。

学校給食では野菜は一度加熱したものを冷却して提供しますが、災害時には生で食べられる野菜があると便利です。缶詰、水で戻して食べられる乾物も常備しておくといいですね。

『豚肉と夏野菜のみそ炒め』

【材料】(4人分)

- 豚バラ肉(こま)・・・60g
- キャベツ・・・160g
- なす・・・80g
- ピーマン・・・35g
- 赤ピーマン・・・20g
- おろし生姜・・・小さじ1/3
- おろしにんにく・・・小さじ1/3
- ごま油・・・小さじ1
- みそ・・・小さじ2
- 酒・・・小さじ1
- 三温糖・・・小さじ2/3

【作り方】

- ①キャベツはざく切り、ピーマン・赤ピーマンは細切りにする。なすは半月切りにし、水にさらしてアク抜きをしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、生姜、にんにく、豚バラ肉を入れて炒める。
- ③キャベツ、なすを加えて炒める。
- ④合わせておいた調味料、ピーマン・赤ピーマンを加えて炒めて出来上がり。

豆板醤などを入れて、ピリ辛にするのもいいですね。色鮮やかでビタミンや水分が豊富な夏野菜をたっぷり食べて、暑い夏を乗り切りましょう!