

7.8月学校給食献立カレンダー

令和5年度 あしきだまちがっこう 戸北町学校給食センター

令和5年度
あしきだまちがっこう
戸北町学校給食センター

月	火	水	木	金
こんだて	<p>大野小学校 リクエストメニュー 7月4日(火)</p> <p>★ メッセージ ★ 保健・給食委員会で、みんなが好きなメニューを出し合って考えました。</p> <p>内野小学校 リクエストメニュー 7月11日(火)</p> <p>★ メッセージ ★ みんなが好きなメニューで、色々な野菜が入って栄養バランスがよいものになりました。</p>	<p>セレクト給食 ～デザート～ 7月19日(水)</p> <p>カルシウムがとれる ムース</p> <p>ビタミンCがとれる レモンゼリー</p> <p>みなさんはどちらをえらびましたか？</p>	<p>7/17 七夕</p> <p>「そうめん」に込める願い</p> <p>七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは中国の伝説と食べ物の由来するもので、もとはそうめんではなく、「黍餅」というお菓子が食べられていたそうです。</p> <p>黍餅</p>	<p>暑さに負けず、 夏を元気に過ごそう!</p> <p>風にとりたれ! 雑穀と多く含む食べ物</p> <p>ビタミンB1 豚肉、鶏肉、大豆、小麦、胚芽米、そば、そば粉、そば油、そば茶</p> <p>ビタミンC 野菜、果物、いちご、みかん</p> <p>そうめんは真だくさんにするると栄養のバランスがよくなります!</p>
こんだて	<p>3</p> <p>大野小学校 リクエストメニュー</p> <p>かいかみサラダ むぎごはん</p> <p>さかなのみそマヨやき コーンスープ</p>	<p>5</p> <p>マッシュピーズ ちりめんサラダ しゃくパン</p> <p>ちりめん パン スナック菓子</p> <p>オリーブ油 ごまあぶら マーシャルピーズ たまねぎ にんじん なす トマト にんにく コーン キャベツ きゅうり</p>	<p>6</p> <p>やさいのごまだれ むぎごはん</p> <p>かぼちゃのそぼろに むぎごはん</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あつあけ</p>	<p>7</p> <p>セブメニュー</p> <p>ぼしコロック かつお むぎごはん</p> <p>だまはたじる</p> <p>ぎゅうにゅう うおそめん わかめ</p>
あかき	<p>ひのくにパン コーンホキ</p> <p>ひのくにパン ごまあぶら</p> <p>さとう ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん マッシュルーム</p> <p>コーン パセリ</p> <p>きゅうり キャベツ だいこん</p>	<p>12</p> <p>サラたまサラダ パイパン</p> <p>ミートボール ぎゅうにゅう ぶたにく とり</p> <p>パン ジャガイモ あぶら</p> <p>サラたまドレッシング たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ ミルポア きゅうり きびまん</p>	<p>13</p> <p>ハンパン サラダ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>ぎゅうにゅう とうとう ぶたにく みそ とり ささみ</p> <p>でんぷん ドレッシング たまねぎ にんじん ねぎ だいこん しいたけ にんにく しょうが ちやし きゅうり</p>	<p>14</p> <p>水保・芦北の味</p> <p>キャベツのさんびら にぼし</p> <p>むぎごはん じゃがいも のみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ あけ にぼし</p> <p>たちうお さつまあげ こめ むぎ じゃがいも あぶら</p> <p>さとう ごまあぶら ごま たまねぎ えのき だいこん ねぎ</p> <p>キャベツ ごぼう にんじん キムチ いんげん</p>
あかき	<p>味の旅・三重県</p> <p>あいませ</p> <p>ミルパン かめやま みそやき うどん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ きわかめ</p> <p>ミルパン うど さとう</p> <p>にんじん たまねぎ ちやし にら</p> <p>キャベツ しいたけ れんこん だいこん</p>	<p>19</p> <p>セレクト給食</p> <p>ムスカリモンゼリー ミルパン</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちくわ</p> <p>ミルクパン ピーフン あぶら ごま</p> <p>ごまあぶら さとう (ムスカリモンゼリー) しいたけ にんじん たまねぎ にら しょうが キャベツ ちやし きゅうり きくらげ</p>	<p>20</p> <p>きゅうりのピリから むぎごはん</p> <p>ひじき ごぼろ</p> <p>ひじき ツナ きゅうり わかめ とうふ あげ みそ とり にく</p> <p>でんぷん ごまあぶら にんじん しいたけ いんげん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく</p>	<p>20</p> <p>夏が旬の野菜を知ろう!</p> <p>夏が旬の野菜には、植物の果実や種部分が食べられる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、嚼くことで食欲が落ちやすい夏にとりたれ! 栄養を豊富に含みます。</p> <p>夏が旬の野菜</p> <p>トマト なす ピーマン きゅうり とうもろこし ネギ ゴヤ ズッキーナ かぼちゃ ほうろく もろこし</p> <p>8月31日 野菜の日</p>
あかき	<p>18</p> <p>くまさん 人吉産地産</p> <p>戸北高校生が考えた 野菜のおいしさをつたえたいメニュー</p> <p>ピリからばすのぶたにみそ むぎごはん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ いわし ぶたにく</p> <p>こめ むぎ さとう</p> <p>さとう ごまあぶら だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ なす あかビーマン いんげん しょうが にんにく りんご こビューレ</p>	<p>30</p> <p>ちゅうかサラダ ミルパン</p> <p>チキンカツ ひやしうどん</p> <p>ぎゅうにゅう ちくわ</p> <p>ミルクパン ピーフン あぶら ごま</p> <p>キャベツ ちやし きゅうり きくらげ にら しょうが</p>	<p>31</p> <p>ちやし あえもの むぎごはん</p> <p>さかなのたまねぎ ソースかけ かつお こんぶ うおそめん じる</p> <p>ぎゅうにゅう うおそめん わかめ さば</p> <p>こめ むぎ でんぷん ごま あぶら さとう ごまあぶら たまねぎ にんじん ねぎ しょうが</p>	<p>8月</p> <p>8月29</p> <p>フルーツカクテル むぎごはん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ</p> <p>こめ むぎ あぶら</p> <p>カクテルゼリー かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト ピーマン しょうが にんにく りんご こビューレ みかん もも パイ</p>
こんだて	<p>一口目は野菜から!</p> <p>戸北町では、「一口目は野菜から!」をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。食事の時、野菜から食べることや、野菜をたっぷり食べることで次のような働きがあります。</p> <p>①元気がいい (病気にかけりにくくなる)</p> <p>②お腹を満たす (カロリーが低くたくさん食べられる)</p> <p>③お腹が喜ぶ (ウンチがちゃんと出て、お腹がスッキリする)</p>	<p>8月</p> <p>8月30</p> <p>ちゅうかサラダ ミルパン</p> <p>チキンカツ ひやしうどん</p> <p>ぎゅうにゅう ちくわ</p> <p>ミルクパン ピーフン あぶら ごま</p> <p>キャベツ ちやし きゅうり きくらげ にら しょうが</p>	<p>8月</p> <p>8月31</p> <p>ちやし あえもの むぎごはん</p> <p>さかなのたまねぎ ソースかけ かつお こんぶ うおそめん じる</p> <p>ぎゅうにゅう うおそめん わかめ さば</p> <p>こめ むぎ でんぷん ごま あぶら さとう ごまあぶら たまねぎ にんじん ねぎ しょうが</p>	<p>8月</p> <p>8月31</p> <p>ちやし あえもの むぎごはん</p> <p>さかなのたまねぎ ソースかけ かつお こんぶ うおそめん じる</p> <p>ぎゅうにゅう うおそめん わかめ さば</p> <p>こめ むぎ でんぷん ごま あぶら さとう ごまあぶら たまねぎ にんじん ねぎ しょうが</p>

★麺類などの場合はエネルギー調整のためごはん・パンが減量になる場合があります。
★地元で生産された野菜等を使用する日は、献立の横にイラストがあります。採りてみてください。

★献立は都合により変更することがあります。
★献立は都合により変更することがあります。

つうしん パンパ通信

令和5年7月
芦北町学校給食センター

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと食べて、元氣いっぱい楽しい毎日を通してほしいと思います。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

夏を元気に過ごすには

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
 - ★夏野菜など、旬の食材などで夕食が選べる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす
 - ★夏休みなど、旬の食材を取り入れましょう。
- こまめな水分補給を心がける
 - ★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。
- 冷たい物のとり過ぎに気をつける
 - ★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

野菜のおいしさを伝えたい！

児童生徒のみなさんに、もっと野菜を好きになってもらいたいと思い、芦北高校の2年生が考えた「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」を昨年度より実施してきましたが、今月で最後となります。高校生の「児童生徒のみなさんに野菜をおいしく食べてもらって健康な体づくりに役立ててもらいたい」という願いを忘れず、これからも野菜のおいしさを感じながら感謝していただきますよう。

7月18日の

「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」の紹介

作成者 芦北高校2年 林業科 迫本隼人さん
【ピリ辛ナス豚味噌炒め】 ＊分量は1人分

材料名	分量	作り方
豚肉	50g	①ナスは斜めに切り、水にさらしておく。 ②豚肉は、一口大に切り炒める。 ③味噌、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせる。 ④豚肉にだいたい火が通ったら、ナスと③を加え、一緒に炒める。 ⑤仕上げに鷹の爪とねぎを加える。
ナス	70g	
味噌	大さじ1/2	
鷹の爪	適量	
しょうゆ	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	児童生徒に伝えたいこと 暑い夏でも元気に過ごせるように豚肉を使い、アクセントに鷹の爪でピリ辛になるようにしました。芦北で育ったナスを食べて暑い夏を乗り切りましょう。
ごま油	大さじ1/2	
写真		

ちゅと！野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が推進する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められています。全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上

冷蔵庫の使い方

① 20℃以下の野菜を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(1)〜(7)まで)

① 20℃以下の野菜を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(1)〜(7)まで)

② 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

冷蔵

- ① さかな
- ② ちみつ
- ③ 牛乳
- ④ 牛乳
- ⑤ 缶づめ

野菜室

- ① レタス
- ② まゆろ
- ③ かいち
- ④ たまねぎ
- ⑤ まつれん草

野菜室の野菜を長持ちさせる方法を覚えて、線ですらないでみよう！

- キャベツ
- ゴーヤ
- 小松菜
- スプラウト
- ハクカ
- スプーン
- 新聞紙などの紙
- 立て入れる
- タネやワタを取る
- まるごとくるむ

冷たい

① 1=①② (2)=③ (3)=④ (4)=⑤ (5)=⑥ (6)=⑦ (7)=⑧ (8)=⑨ (9)=⑩ (10)=⑪ (11)=⑫ (12)=⑬ (13)=⑭ (14)=⑮ (15)=⑯ (16)=⑰ (18)=⑱ (19)=⑲ (20)=⑳ (21)=㉑ (22)=㉒ (23)=㉓ (24)=㉔ (25)=㉕ (26)=㉖ (27)=㉗ (28)=㉘ (29)=㉙ (30)=㉚ (31)=㉛ (32)=㉜ (33)=㉝ (34)=㉞ (35)=㉟ (36)=㊱ (37)=㊲ (38)=㊳ (39)=㊴ (40)=㊵ (41)=㊶ (42)=㊷ (43)=㊸ (44)=㊹ (45)=㊺ (46)=㊻ (47)=㊼ (48)=㊽ (49)=㊾ (50)=㊿

食中毒を防ぐために気をつけること

野菜や果物は、切る前に流水でよく洗う。

じゃがいもの芽や緑色の部分は有毒なので、しっかりと取り除く。

肉や魚は中までしっかりと火を通す。

こまめに手を洗う。