

8月 給食だより



暑い日が続いています。「疲れがとれない」「食欲がわかない」など、夏バテ気味の方はいませんか？夏バテ対策には規則正しい食生活と栄養バランスのとれた食事をするのが基本となります。
早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、夏を元気に過ごしましょう。

給食予定献立

【★8月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳(原乳は石川県産) ★大豆 ★米粉 ★金糸瓜 ★冬瓜 ★加賀太きゅうり
★ぶどう(デラウェア) ◇きゅうり ◇なす ◇かぼちゃ ◇ピーマン ◇パプリカ

令和2年 8月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 表示	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
6日 木	ゆかりごはん 鶏ささみのレモン風味 ひじきと野菜の彩りあえ 厚揚げのみそ汁	魚	米 赤しそ 鶏肉 片栗粉 レモン 大豆粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり コーン にんじん ひじき 砂糖 ごま油 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ みそ うるめ節(魚)	<夏バテ予防> 夏バテとは夏の暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりすることです。次のことに気をつけましょう。①1日3食しっかり食べる。②冷たい物のとりすぎに気をつける。③水分補給をこまめにする。④早寝早起きをする。⑤夏野菜をたっぷり食べる。	E 657 kcal P 17.0 % F 24.0 % Ca 338 mg Nacl 3.2 g
7日 金	ミルクロール なすのミートソース焼き フレンチサラダ 野菜のコンソメスープ ぶどう		ミルクロール 玉ねぎ なす 牛肉 豚肉 トマト マカロニ チーズ マッシュルーム 小麦粉 にんにく オリーブ油 砂糖 キャベツ きゅうり ハム にんじん 砂糖 もやし 小松菜 ベーコン にんじん コーン ぶどう(デラウェア)	<ぶどう(デラウェア)> ぶどうの「デラウェア」の名前の由来を知っていますか？実は「発見されたところの地名」なんです。アメリカのオハイオ州デラウェアで発見されたので、「デラウェア」という名前がつけられたそうです。給食では、石川県産のデラウェアです。味わって食べましょう。	E 618 kcal P 16.0 % F 40.0 % Ca 371 mg Nacl 3.3 g
17日 月	夏季休業				
18日 火	始業式 (※給食なし)				
19日 水	豚肉と夏野菜のスタミナ丼 ししゃもの磯辺揚げ 夏の里山いしる汁	魚・卵類	米 白麦 豚肉 玉ねぎ なす 赤パプリカ しょうが にんにく ごま 赤みそ 砂糖 サラダ油 ごま油 ししゃも 小麦粉 片栗粉 青のり 大豆油 かぼちゃ 冬瓜 玉ねぎ にんじん 油揚げ わかめ みそ うるめ節(魚) いしる(魚)	<早寝・早起き・朝ごはん> 朝・昼・夜のリズムが順調だと、勉強や運動もしっかりと行えるので、早寝・早起きを心がけましょう。また、朝ごはんは、頭と体を自覚めさせ、体が活動モードになるスイッチです。しっかりと食べましょう。早寝・早起き・朝ごはんでは、2学期も頑張りますよ。	E 682 kcal P 16.0 % F 30.0 % Ca 393 mg Nacl 2.5 g
20日 木	ごはん かつおごまふりかけ エビチリソース 野菜ナムル わかめスープ	魚	米 かつおごまふりかけ(魚) えび トマト 玉ねぎ しょうが にんにく パセリ 大豆油 サラダ油 砂糖 ほうれん草 もやし にんじん しめじ ぜんまい 切干大根 ごま 砂糖 ごま油 玉ねぎ 豆腐 たけのこ ねぎ わかめ	<えび> 日本人は、えびが大好きで、1年間で輸入するえびの量は、世界トップクラスです。えびには、たくさんの種類があって世界には約3000種類もあります。エビは、焼いても、煮ても、揚げてもおいしく食べられます。給食では、ピリッと辛いチリソースで味付けしました。	E 653 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 388 mg Nacl 1.8 g
21日 金	キャロットパン 鶏肉のレモンしょうゆ焼き 太きゅうりとひじきのサラダ 野菜スープ	卵	キャロットパン 鶏肉 レモン 片栗粉 砂糖 キャベツ 太きゅうり 枝豆 錦糸卵(卵) にんじん ひじき 砂糖 サラダ油 さつまいも 小松菜 大根 玉ねぎ にんじん ベーコン	<正しい姿勢と食べ方> 正しい姿勢と食べ方のポイントが5つあります。①食事をする時、机やテーブルに肘をつかないで食べる。②お箸などの食器をもって食べる。③背筋を伸ばして食べる。④おかずとご飯を交互に食べる。⑤口の中に食べ物を入れたまま話さない。	E 608 kcal P 19.0 % F 32.0 % Ca 353 mg Nacl 3.0 g
24日 月	ごはん 枝豆シューマイ チンジャオロース 豆腐と水菜の中巻スープ 小魚アーモンド	魚	米 枝豆シューマイ(魚) 豚肉 たけのこ ピーマン 赤パプリカ しょうが にんにく 片栗粉 ごま油 砂糖 豆腐 玉ねぎ みずな もやし 椎茸 小魚 アーモンド かぼちゃの種 ごま 砂糖	<パプリカ> パプリカはピーマンより大きく肉厚です。そして甘みがあり、苦味や青臭さはありません。色は赤やオレンジ、黄色など色々ありますが、料理に彩りを添えてくれます。栄養では、ビタミンCがたっぷりです。給食では、チンジャオロースにピーマンと赤パプリカを使いました。	E 685 kcal P 17.0 % F 27.0 % Ca 365 mg Nacl 2.0 g
25日 火	ジャンバラヤ コーンコロッケ ブロッコリーと卵のサラダ 豚肉ともやしのスープ	卵・魚	米 玉ねぎ ウインナー えび にんじん トマト ピーマン セロリ バター サラダ油 コーンコロッケ(アレル無) 大豆油 ブロッコリー きゅうり 角切り卵(卵・魚だし) ごま 砂糖 サラダ油 もやし 小松菜 豚肉 玉ねぎ にんじん ねぎ	<ジャンバラヤ> ジャンバラヤは、アメリカ南部地方で生まれた料理です。スペイン料理の「パエリア」をもとに考えられたそうです。お米、肉や野菜、魚介類などと一緒、少しスパイスなケイジャンという香辛料を使った、アメリカ風炊き込みご飯です。	E 655 kcal P 13.0 % F 31.0 % Ca 297 mg Nacl 3.0 g
26日 水	ごはん さばの梅焼き 小松菜のごまあえ 冬瓜のそぼろ煮	魚	米 さば 砂糖 梅 小松菜 キャベツ にんじん 切干大根 ごま 砂糖 冬瓜 玉ねぎ 生揚げ 豚肉 にんじん 枝豆 しょうが 片栗粉 砂糖 うるめ節(魚) サラダ油	<冬瓜> 冬瓜は、夏が旬の野菜ですが、皮が固く冬まで保存できることから「冬」の「瓜」と書いて冬瓜と名付けられました。冬瓜は、約95%が水分ですが、ビタミンCが多く壊れた体の回復に役立ちます。暑い夏にこそ食べてほしい野菜の一つです。	E 715 kcal P 15.0 % F 32.0 % Ca 370 mg Nacl 2.1 g