



8月給食だより



2020. 8月 輪島中学校

8月の給食についてのお知らせ

今年度は、大変暑い時期である8月に、初めて給食が実施されます。例年にないことであり、より一層衛生管理に配慮した献立で給食を提供するために、以下のような教育委員会の指示がありました。

*サラダ、あえものの提供の禁止（低温での温度管理が難しいため）

*冷製の麺類の提供の禁止（低温での温度管理が難しいため）

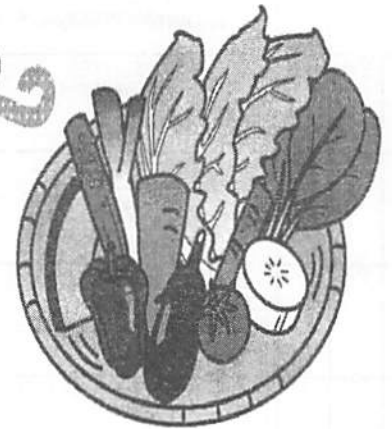
*トマト等生野菜や果物の提供の禁止（加熱処理ができないため）→ 冷凍やシロップ漬けの果物は提供可

その他、調理場環境の安全に配慮し、無理のない作業で調理できる献立を提供することになります。ご理解のほど、お願いしたいと思います。



野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標*としていますが、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



あともう1皿

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

たとえば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!



ナムル風あえ物

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。



みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1〜2種類プラスする。



予定献立表

令和 2年 8月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
8	3	月	ごはん、牛乳、親子煮、 きんぴらごぼう、 冷凍みかん	牛乳、 鶏肉、 竹輪、卵	米、 じゃがいも、 砂糖、ごま、油	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、 ごぼう、いんげん、 しらたき、みかん	801	27.5	18.7
	4	火	「空自輪島空揚げレシピ給食」 ごはん、牛乳、野菜スープ、 空自輪島空揚げいしる ～輪島中アレンジ～ マカロニとアスパラのソテー	牛乳、 なると、 鶏肉	米、薄力粉、 でん粉、油、 マカロニ	キャベツ、にんじん、 えのきたけ、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 アスパラガス、コーン	815	29.5	26.8
	5	水	豚キムチ丼、牛乳、 味噌汁、 チャプチェ	豚肉、牛乳、 油揚げ、牛ひき肉、 たまごそぼろ	むぎ飯、油、 ごま、砂糖、 はるさめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 キムチ、にら、にんじん、大根、 たけのこ、赤ピーマン、 しいたけ、ごまつな	880	36.2	27.2
	6	木	ナン、牛乳、キーマカレー、 野菜ソテー、 ずいかのゼリー	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、 チーズ、粉乳	ナン、油、 じゃがいも、 ずいかのゼリー	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、すりおろしりんご、 ピーマン、キャベツ、もやし	749	29.0	25.4
	7	金	「山の日献立」 ごはん、牛乳、いりどり、 富士山コロッケ、 そうめんかぼちゃの炒めもの	牛乳、鶏肉、 うずら卵、 竹輪、豚肉	米、 油、砂糖、 ごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、 こんにゃく、椎茸、いんげん、 そうめんかぼちゃ、ピーマン	945	30.4	29.0
	20	木	セルフフィッシュバーガー、 牛乳、ワンタンスープ、 野菜ソテー	魚フライ、 スライスチーズ、 牛乳、豚肉	パン、 油、 砂糖	にんじん、しいたけ、たけのこ、 チンゲンサイ、キャベツ、 もやし、ピーマン	769	34.6	31.0
	21	金	カレーそぼろ丼、 牛乳、味噌汁、 さかなの唐揚げ野菜あんかけ	豚ひき肉、 大豆ミート、牛乳、 油揚げ、とびうお	むぎ飯、油、 米粉、薄力粉、 でん粉	玉ねぎ、にんじん、いんげん、 にんにく、えのきたけ、 ごまつな、しょうが、えだまめ	901	41.7	31.8
	24	月	ごはん、牛乳、肉じゃが、 石川県産豆アジ唐揚げ、 五目豆	牛乳、豚肉、 石川県産豆アジ、 大豆、昆布	米、 じゃがいも、 油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 しらたき、いんげん、 えだまめ、こんにゃく	815	28.0	18.5
	25	火	スバゲティミートソース、 ミニフォカッチャ、牛乳、 フルーツサイダーボンチ	牛ひき肉、 豚ひき肉、 チーズ、牛乳	スバゲッティ、 油、麦、バター、 フォカッチャ、 ナタデココ	パセリ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、 パイン、みかん、もも	753	28.2	23.6
	26	水	「輪島心ぐ給食」 ごはん、牛乳、味噌汁、 輪島心ぐの沖繩風てんぷら、 荳わかめの炒め煮	牛乳、わかめ まふく、卵 荳わかめ	米、 じゃがいも、 薄力粉、 砂糖、油	にんじん、 ほうれんそう、 たけのこ	862	37.8	24.0
	27	木	シュガーバタートースト、牛乳、 かぼちゃシチュー、 ほうれん草とコーンのソテー	牛乳、鶏肉、 あさり、生クリーム、 チーズ	パン、 バター、 グラニュー、油	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、パセリ、 ほうれんそう、コーン	787	29.0	27.3
	28	金	豚のしょうが炒め丼、牛乳、 春雨スープ、 ズッキーニのフリッター	豚肉、 牛乳、 鶏肉	むぎ飯、 砂糖、油、 はるさめ、薄力粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、 しらたき、キャベツ、 たけのこ、ズッキーニ	800	27.7	23.1
	31	月	カレーライス、 牛乳、 フルーツのゼリーあえ	豚肉、 牛乳	むぎ飯、 じゃがいも、 ゼリー、ナタデココ	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、すりおろしりんご、 みかん、もも、パイン	896	24.4	20.8

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。

☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。

☆17日(月)～19日(水)は、給食はありません。



くうじわじまからあ

～「空自輪島空揚げ いしる」について～ 8月4日(火)のメニューです！

輪島中学校のおとなり、航空自衛隊輪島分屯基地の食堂では、オリジナルの空揚げ(からあげ)が
出されているそうです。空自で空揚げのコンテストもあるそうで、輪島分屯基地のオリジナルレシピ
「いしる」と「ゆず塩」を教えてくださいました。今回は、「いしる」バージョンを中学生向けにア
レンジして提供します。

