

7月給食予定献立表

にち日
よう曜
給食 休み

会津美里町学校給食センター

赤 おも からだ 主に体をつくる	
1群	2群
肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻

緑 おも からだ 主に体の調子を良くする	
3群	4群
緑黄色野菜	その他の野菜・果物

黄 おも 主にエネルギーになる	
5群	6群
穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類

栄養価	
エネルギー kcal	たんぱく質 g
脂質 g	塩分 g
小学校	中学校

今日の給食について
(学校内放送資料)

3月	わかめご飯・いわしのしょうが煮 きゅうりのピリ辛漬け・豚汁・牛乳	いわし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツしょうが きゅうり なめこ ごぼう だいこん ねぎ いとこんにゃく	こめ		611 807 35.1 43.8 16.1 22.2 3.5 3.9	入梅が旬の時期のいわしをじっくり煮込んだものは、骨まで食べられカルシウムの補給に最適です。汗をかくこの時期は、汗をかいたカルシウムを多く摂取する必要があります。筋肉の働きを正常にする働きがあるので、ケガ防止にかかせません。
4火	すき焼き風 肉うどん・キャベツと豆のサラダ ぶどうヨーグルト・牛乳	ぶたにく あつあげ ツナ(まぐろ) だいず みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ はくさい えだまめ ごぼう えのきだけ いとこんにゃく ぶどう果汁	うどん さとう	あぶら	663 836 34.2 42.7 20.1 23.0 2.8 3.3	ヨーグルトで腸内環境を整えて便秘を抑えることで、肌荒れを防ぎ、美肌効果が期待できます。また、発酵食品なので、免疫力がアップされ、感染症にもかかりにくくなります。おやつや朝食などにすすんで食べてほしいと思います。
5水	宮川小5年 ご飯・ソースカツ・香り漬け みそ汁・ミニトマト(2こ)・牛乳	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ミニトマト にんじん	キャベツ だいこん はくさい ねぎ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	645 838 24.0 30.0 18.7 23.0 2.5 3.0	ルビーのような輝きの新鮮なミニトマトは、美里産です。トマトには「リコピン」という赤い色のもとになる成分が含まれ、体のおとろえを防いだり、ガンや血液の病気を防いだりしてくれます。このリコピンは熱に強く、煮たり焼いたりしても効果が変わりません。お家でもトマトを食べましょう。
6木	宮川小5年 夏野菜カレー(麦ごはん)・福神漬 オクラのおかかサラダ・グレープフルーツ・牛乳	ぶたひきにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	いんげん かぼちゃ ブロッコリー にんじん オクラ	むぎ たまねぎ スノーニりんご キャベツしょうが ふくじんぶけにんにく グレープフルーツ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ (こむぎ)	あぶら	660 844 20.9 25.3 18.0 21.4 3.5 3.9	夏野菜カレーには、美里町産の野菜がたくさん入っています。なすの紫色の成分はナスニンという色素です。目の疲れをとる効果や、血液をサラサラにしたり、ガンや老化防止などに様々な良い働きがあります。色素の多い皮ごと食べます。
7金	七夕献立 パインパン・星のハンバーグ・五色サラダ 七ダース・みかんのキラキラもち・牛乳	ハンバーグ (ぶたひきにく) さかなめん (たら) ナルト	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ たまねぎ だいこん えだまめ みかん ほししいたけ	パインパン さとう かたくりこ	ごまドレッシング	659 800 24.6 29.8 21.3 24.7 2.8 3.5	七夕は、中国の古い伝説から生まれた行事で、学問や習い事が上達するよう、五色の短冊に書いて願います。皆さんは何をお願いしますか。今日の給食は、星型のハンバーグ、七夕汁には星型ナルトを入れ、魚のすずりみでできた魚めんと天の川に見立てました。みかんのキラキラもちもお楽しみに！
10月	ご飯・あじフライ・筑前煮 みそ汁・オレンジ・牛乳	あじ さつまあげ とりこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ ごぼう こんにゃく ほししいたけ オレンジ	こめ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	672 831 27.7 31.9 19.6 21.1 2.3 2.6	あじの旬は、6月～8月です。この時期は脂のノリがよく、旨味が豊富なのが特徴です。あじの名前の由来は、「味がいい」ということから名付けられました。DHAという不飽和脂肪酸が豊富で、血管が詰まるのを防ぎ、脳の発達が期待できます。
11火	タンメン・かぼちゃ焼売(小2こ・中3こ) 中華サラダ・牛乳	ぶたにく ロースハム しゅうまい (たら)	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ にら パプリカ	たまねぎ メンマ きゅうり もやし キャベツ はくさい こんにゃく にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま	628 815 29.2 37.3 22.4 26.7 3.2 3.8	タンメンとは、日本発祥の中華料理風麺料理です。豚肉と野菜を炒めて鶏ガラベースのスープを加えて煮込み、中華麺と共に盛り付けます。麺とスープを盛り付け後、炒めた野菜をトッピングする野菜の塩ラーメンとは違います。疲れをとるビタミンB1や良質なたんぱく質が豊富な豚肉と、食物せんいどビタミン類たっぷりの野菜が入ったタンメンは、栄養のバランスがよいので休みの昼食にもいいですね。冷房で冷えた内蔵を温めます。



小・中学校ともに給食がありません(御田植祭)



13木	happy birthday 7月お誕生献立 五目チャーハン・鶏団子と白菜のスープ 春雨サラダ・いちごのポンデリング・牛乳	ウィンナー ベーコン とりひきにく ポンデリング (たまご)	ぎゅうにゅう ポンデリング (乳)	にんじん パプリカ	キャベツ メンマ たまねぎ もやし きゅうり はくさい にんにく	こめ はるさめ さとう ポンデリング (こむぎこ)	あぶら ごまあぶら	666 823 20.6 24.3 20.7 23.6 3.2 3.7	7月生まれのみなさんをお祝いして楽しいいただきます。サラダに入っている枝豆は、大豆になる前の状態で収穫したもので、豆と野菜の両方の良いところを持っています。大豆と同じたんぱく質やカルシウムが多い他、肌を健康に保つビタミンC、食物せんいもも多くふくまれています。ポンデリングもお楽しみに！
14金	本郷小5年 コッペパン・りんごジャム・大根サラダ・牛乳 パンクキンチーズフライ・トマトとキャベツのスープ	ベーコン ソフトチキン	ぎゅうにゅう くわわかめ チーズ	かぼちゃ トマト にんじん	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ	コッペパン りんごジャム じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	669 809 24.5 29.4 21.1 24.3 3.3 3.9	美肌効果、便秘予防、目の健康に良いカロテンたっぷりのかぼちゃとカルシウムの宝庫であるチーズのフライです。かぼちゃを好きでない人もチーズのコクと旨味でおいしく食べられます。美里産の真っ赤なトマトと新鮮なビタミンと食物せんいたっぷりのキャベツのスープは、冷房で冷えた内蔵を温めてくれます。
18火	本郷小5年 いい歯の日献立(カミカミ献立) さきいかり冷やし中華・牛乳 ごぼうとじゃが芋のじゃこ焼き・ヤクルト	さきいか とりこ	ぎゅうにゅう ヤクルト ちりめんじゃこ	にんじん パプリカ	キャベツ きゅうり えだまめ もやし ごぼう	ちゅうかめん じゃがいも	ごま マヨネーズ (卵不使用) あやし中華スープ (ごまあぶら)	615 786 22.3 29.1 15.8 18.8 1.5 1.7	いい歯の日の献立は、さきいか、ごぼう、ちりめんじゃこなどよくかんで食べられる食品を選びました。よくかむことは肥満予防につながります。準備を早くして食べる時間を十分確保することが大事です。家でも時間に余裕がある時に、かみごたえのある食べ物にチャレンジしてみよう。ヤクルトは会津ヤクルト株式会社さんからの無償提供です。感謝していただきます。
19水	毎月19日 食育の日 とうもろこしごはん・玉ねぎのかき揚げ・松前漬 石狩汁・夕張メロンゼリー・牛乳	さけ するめ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しゆんぎく	だいこん コーン たまねぎ しょうが しめじ ねぎ いとこんにゃく メロン果汁	こめ こむぎこ ゼリー	あぶら	646 831 28.4 34.3 17.2 20.5 3.3 3.8	給食のとうもろこしは「スイートコーン」という甘味の強い北海道産です。石狩汁は、鮭で有名な石狩川のある石狩町から生まれた漁師料理で、生鮭を使ったみそ仕立ての具だくさん汁です。(三平汁は、塩鮭を使うところが違う。齊藤三平(さいとうさんべい)が始めた料理の説や有田焼の三平皿に盛るための説がある。)北海道産玉ねぎのかき揚げ、郷土料理の松前漬(松前町が発祥)、夕張市が有名なメロンゼリーです。

8月給食予定献立表

日	曜日	給食	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ しょうじょ よ 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g		脂質g	塩分g
25	金	高田小 宮川小 本郷小 新鶴小	カツバーガー(パンズパン・トンカツ) キャベツとツナのサラダ・ベジタブルスープ コーヒーゼリー(手作り)・牛乳	ぶたにく ウィンナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ はくさい	パンズパン こむぎこ パンこ さとう ゼリーのもと	あぶら マヨネーズ (卵不使用)	843 30.2 29.3 3.9	パンズパンにトンカツをはさんで食べましょう。お好みでサラダをはさんでもいいですね。今日の給食は中学校だけなので、デザートはコーヒーゼリーにしました。生クリームのみろやかさがコーヒーの苦みをまろやかにしてくれます。2学期も好き嫌いなく食べて免疫力アップ! 丈夫な体をつくりましょう。毎日朝食もしっかりとて登校しましょう。早寝早起き朝ごはん!		
28	月		チキンカレー・福神漬・牛乳 ブロッコリーサラダ・桃のジュレ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゆう	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ スッキーニ キャベツ ふくじんづけ にんにくしょうが りんごもも果肉	こめ じゃがいも さとう カレールウ (こむぎ)	ごまあぶら	680 20.6 15.4 3.3	839 24.9 17.2 3.8	カレーに入っている夏野菜であるズッキーニは、見た目はきゅうりのような形をしています。実ははぼちやのなかまです。緑色や黄色があり、いろいろな料理に合います。8月の夏野菜は新鮮な美里産です。味はもちろんな価格や栄養面でも優れています。味わっていただきましょう。	
29	火	happy birthday	8月お誕生献立 冷やしサラダうどん(うどん・サラダ・めんつゆ) ハッシュポテのじゃこチーズ焼き・牛乳 夏色サイダーポンチ ※めんつゆは小袋1つずつです。	ソフトチキン	ぎゅうにゆう ちりめんじゃこ チーズ わかめ	にんじん パプリカ	きゅうり キャベツ だいこん もやし パイン なつみかん	うどん じゃがいも サイダー しらたまだんご ソーダゼリー さくらんぼゼリー		670 26.5 18.0 2.8	836 32.8 19.6 3.3	8月生まれのみなさんをお祝いで楽しく食べましょう。どんぶりに、うどんとサラダを入れて、めんつゆをかけて食べます。きゅうりの「ククルピタシン」という苦み成分は、まな板の上できゅうりを転がして、塩でもむ「板ずり」をすることで除去できます。きゅうりが苦手な人は、サッと加熱すると臭みや苦みがなくなります。給食は果物とトマト以外の野菜は、加熱して提供しています。お楽しみデザートは、夏みかん・パイン・さくらんぼゼリー・ソーダゼリー・白玉団子が入ったさわやかなサイダーポンチです。	
30	水		ご飯・赤魚のみそマヨ焼き・ゆかりあえ 美だくさん汁・オレンジ・牛乳	あかうお とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ オレンジ	こめ	マヨネーズ (卵不使用)	648 25.6 21.6 2.3	826 32.8 25.1 2.8	赤魚(あかうお)は、総称で体が赤い魚のことです。みそマヨネーズをぬって香ばしく焼きます。骨がとってあるので食べやすいです。白いごはんが進むおかずで、魚が苦手な人もおいしく食べられる人気がある魚料理です。美だくさん汁は、食べるみそ汁と言われ、栄養も味も満点で朝食にもおすすめです。	
31	木	スーパー給食	シェフズランチ 会津美里町の野菜を使ったイタリア料理です。メニューは後日お知らせします。乞うご期待!										

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

シェフズランチ (スーパー給食)

シェフ：今井寿(いまいひさし) イタリア料理「タベルナ アイ」オーナーシェフ
日本語訳「大衆食堂(たいしゅうしょくどう)」シェフ(日本の食材や食文化にこだわりのあるプロの料理人で組織された一般社団法人シェフドに所属)が、地元産品を使った献立を考案、調理委託会社メフォスの料理を監修し、児童生徒に提供することで食育につなげていくものです。また、シェフと児童生徒の交流の場を設けます。(高田小を予定しています。)

※太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです。



夏休みの食生活

気をつけたいポイント

な

んでも食べて丈夫な体をつくろう

つ

め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう

や

さい(野菜)をしっかり食べよう

す

いぶん(水分)補給をこまめにしよう

み

んなで食事をする機会をつくろう