7月給食予定献立表

日	曜	給食 休み	会津美里町学校給食センター	赤 主に体をつくる 1群 肉 魚 卵 豆	赤 2群 牛乳 小魚 海藻	緑 主に体の調子を良くする 3群 緑 黄 色 野 菜	緑 4群 その他の野菜・果物	黄 主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類・砂糖	黄 6群 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	栄養価 中学校	今日の給食について（学校内放送資料）
1	月	高田小（5年）	わかめご飯・いわしの梅煮・豆腐汁 きゅうりのピリ辛漬け・オレンジ・牛乳	いわし **とうふ** **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	**キャベツ** **きゅうり** **たまねぎ** ねぎ オレンジ	**こめ** **じゃがいも**	ごまあぶら	641 28.3 17.2 2.8	791 32.8 18.5 3.3	入梅が旬の時期のいわしをじっくり煮込んだ梅煮は、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、汗をかいた分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。
2	火	高田小（5年）	すき焼き風 肉うどん・大根ごま風味サラダ 桃ゼリー・牛乳	ぶたにく あつあげ ツナ（まぐろ）	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	**だいこん** 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** ももピューレ	うどん さとう ゼリー	あぶら ごまドレッシング	646 29.4 21.4 2.1	820 37.2 24.9 2.5	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く、肌を健康に保つビタミンC、食物せんいもほうふにふくまれています。緑色の枝豆を加えると、料理の彩りだけでなく、食感もよくなります。
3	水		ご飯・豚肉のみそカツ・切昆布の煮物 玉ねぎ汁・ミニトマト（2こ）・牛乳	ぶたにく あぶらあげ ちくわ **みそ**	ぎゅうにゅう こんぶ	**ミニトマト** にんじん	**だいこん** **たまねぎ** ほししいたけ えだまめ ねぎ	**こめ** さとう パンこ こむぎこ **じゃがいも**	あぶら	654 29.0 18.0 2.3	831 34.9 21.8 2.7	ルビーのような輝きの新鮮なミニトマトは、会津美里産です。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。家でもトマトをすすんで食べてほしいですね。
4	木		夏野菜カレー ・オクラのおかかサラダ 福神漬・あまくさ晩柑・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	**なす たまねぎ** **ズッキーニ** りんご **キャベツ** しょうが ふくじんづけ にんにく あまくさばんかん	**こめ** **じゃがいも** カレールウ （こむぎ）	あぶら	660 22.9 18.0 3.2	844 27.3 21.4 3.7	カレーのなすの紫色の成分はナスニンという色素です。目の疲れをとり、血液をサラサラにしガンや老化防止など体に良い働きがあります。河内晩柑（かわちばんかん）は、熊本県の河内町（かわちまち）で発見された自生種で、中でも天草（あまくさ）市で栽培されたものは「あまくさ晩柑」と呼びます。
5	金		**七夕 献立** 黒糖パン・星のハンバーグ・五色サラダ・牛乳 魚めんの七夕スープ・みかんのキラキラもち	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	こくとうパン さとう かたくりこ		642 24.8 21.3 2.6	782 30.1 24.1 3.3	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に、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、魚のすりみでできた魚めんを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！
8	月		ご飯・あじの塩麹焼き・豚汁 茎わかめのみそマヨあえ・牛乳	あじ ぶたにく **とうふ** **みそ**	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	**キャベツ** **だいこん** **いとこんにゃく** なめこ ねぎ ごぼう しょうが	**こめ** こめこうじ	マヨネーズ （卵不使用）	657 30.8 20.9 2.0	831 37.7 27.1 2.4	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」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、血管がつまるのを防ぎ、脳の発達が期待できます。今日は、免疫力アップ効果の塩麹に漬けて香ばしく焼きます。
9	火	本郷学園（5年）	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** きくらげ **キャベツ** はくさい こんにゃく もやし にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま	629 28.9 21.4 2.7	816 37.0 26.7 3.3	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、食物せんいとビタミン類たっぷりの野菜が入ったタンメンは、栄養のバランスがい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。
10	水	本郷学園（5年）	ご飯・鶏の唐揚げレモン風味・おひたし 凍み豆腐と大根のそぼろ煮・牛乳	とりにく とりひきにく しみどうふ **みそ**	ぎゅうにゅう	**こまつな** にんじん	**キャベツ** **だいこん** **こんにゃく** レモン しょうが ねぎ	**こめ** かたくりこ さとう	ごま あぶら	673 33.7 18.4 2.7	836 40.0 20.6 1.5	薄味に仕上げた鶏の唐揚げに、レモン風味の甘辛しょうゆダレをからめます。レモンのクエン酸は、疲労回復効果が期待できます。タレの仕上げにレモン汁（ポッカレモン）を入れるだけです。大根の煮物に、凍豆腐をたくさん入れます。植物性たんぱく質（大豆）を進んで食べましょう。
11	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 ・ フローズンヨーグルト・牛乳	ウィンナー ベーコン とりひきにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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	あぶら ごまあぶら	650 23.6 19.4 2.6	826 28.1 23.0 3.2	7月生まれのみなさんをお祝いして楽しくいただきましょう。 ヨーグルトは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。今日のフローズンヨーグルトは、凍っていればアイス、溶けても普通のヨーグルトとしておいしく食べられます。
12	金		給食はありません（御田植祭）									
16	火		**いい歯の日献立（カミカミ献立）** さきいか入り冷やし中華・牛乳 ごぼうとじゃが芋のじゃこ焼き・ヤクルト	さきいか かまぼこ	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） 冷やし中華スープ （ごまあぶら）	610 21.9 15.2 1.4	798 28.7 18.5 1.7	今日は、さきいか、ごぼう、ちりめんじゃこなどかみごたえのあ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。給食の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。**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しょう。
17	水		ご飯・鮭の粒マスタード焼き・塩麹 あえ 豆腐汁・ オレンジ・牛乳	さけ **とうふ** **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん	**キャベツ** **きゅうり** **だいこん** **たまねぎ** ねぎ オレンジ	**こめ** こめこうじ	マヨネーズ （卵不使用）	669 26.4 21.2 1.8	839 32.0 27.2 2.1	マヨネーズに粒マスタードを加えて、魚にぬって焼きます。マスタードは、からしに酢やワインなどをまぜた調味料で、辛さがマイルドです。魚のくさみを消し、香り良く仕上がります。麹（こうじ）は、多くの酵素やビタミン類をふくんだ発酵食品で、食品のうま味や甘みをひきだし、保存性も高めてくれます。
18	木	毎月19日 食育の日	**食育の日献立** ご飯・鶏つくねの大根おろしかけ・重・牛乳 美里産旬 野菜の高田梅あえ・りんごコンポート	とりひきにく しみどうふ ほたてかいばしら ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶの葉	**キャベツ きゅうり** **こんにゃく** たけのこ **たかだうめ** わらび だいこん かぶ りんご	**こめ** さといも さとう		639 26.0 17.6 2.5	798 31.5 20.1 2.9	福島県産の鶏肉のつくねに、大根おろしをのせて食べます。きざんだ高田梅であえた旬野菜も味わいます。「重」（じゅう）は、湖南町の郷土料理で、里芋、凍み豆腐、ちくわ、山菜など10種類の具材の煮物です。お祝い事や法事など人が集まる時に作ります。だしは、ほたて貝柱やするめ、赤貝の缶詰などです。

8月給食予定献立表

日 曜	給食 休み	会津美里町学校給食センター	赤 主に体をつくる 1群 肉 魚 卵 豆	2群 牛乳 小魚 海藻	緑 主に体の調子を良くする 3群 緑 黄 色 野 菜	4群 その他の野菜・果物	黄 主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 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）
26 月	高田小 本郷学園 （1～6年） 新鶴小	ご飯・鶏肉の照り焼き・香りあえ みそ汁・オレンジ・牛乳	とりにく あつあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん **こまつな**	**キャベツ** **だいこん** しょうが ねぎ オレンジ	**こめ** さとう		656 30.5 21.2 2.6	824 36.7 26.5 3.0	今日から2学期がスタートします。好き嫌いなく食べて免疫力アップさせ、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。また、毎日朝食をしっかりとって登校しましょう。生活リズムをとりもどすためには、「**早寝早起き朝ごはん**」が大切です。しっかりと味をつけた鶏肉を、スチームコンベクションオーブンでふっくらジューシーに香ばしく焼きます。給食センターで人気のおかずです。
27 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） ハッシュポテトのじゃこチーズ焼き・牛乳 夏色白玉 ポンチ　**※めんつゆは小袋1つずつ**	かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ わかめ	にんじん **パプリカ** オクラ	**きゅうり** **キャベツ** もやし すいか 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	ごまドレッシング	689 27.1 22.0 2.3	852 33.2 24.9 2.5	8月生まれのみなさんをお祝いして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「ククルビタシン」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」をすると除去できます。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。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。
28 水		チキンカレー・福神漬・牛乳 サウザンアイランドサラダ・レモンヨーグルト	とりにく ツナ（まぐろ）	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	**トマト** にんじん	**たまねぎ** **ズッキーニ** **だいこん** ふくじんづけ にんにく しょうが えだまめ りんご	**こめ** **じゃがいも** さとう カレールウ （こむぎ）	あぶら マヨネーズ （卵不使用）	683 23.2 17.3 2.8	843 27.7 19.1 3.3	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が、かぼちゃの仲間です。緑色や黄色がありいろいろな料理に合います。サラダの「サウザンアイランド」の由来は、ドレッシングに入っているきざんだ玉ねぎやピクルスが「千の鳥（サウザンアイランド）」に似ていることです。千の鳥とは、カナダとアメリカの間のセントローレンス川に浮かぶ島々のことです。ケチャップとマヨネーズのうすいピンク色のドレッシングのサラダです。
29 木		ご飯・いかカツ・筑前煮 みそ汁・美里産ぶどう（2こ）・牛乳	いか さつまあげ とりにく **あぶらあげ** **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ** **なす**　だいこん たけのこ **こんにゃく** ほししいたけ ぶどう	**こめ**　さとう パンこ こむぎこ	あぶら	661 26.5 19.6 2.2	828 31.9 23.0 2.7	いかがゴロゴロ入ったカツは、かみごたえがあり、いかの旨味を十分に味わえます。ぶどうは、新鶴地区の果樹園農家さんから納めていただきました。新鶴地区は寒暖の差が大きく、水はけがよく、ぶどう作りに最適です。品種は当日お知らせします。種なしなので皮をむいてそのまま食べられます。新鮮で栄養価が高く、甘くてとてもおいしいです。味わっていただきましょう。
30 金		セルフウインナーサンドパン （切れ目入りコッペパン・ポークウインナー） ポテトサラダ・ミネストローネスープ 中）チーズ（2こ）・牛乳	ポークウインナー ロースハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう 中）チーズ	にんじん トマト缶	**きゅうり** **キャベツ** **たまねぎ** にんにく コーン	バンズパン **じゃがいも** マカロニ さとう	オリーブオイル マヨネーズ （卵不使用）	670 23.6 22.3 2.4	857 30.6 28.0 3.2	コッペパンにあらびきポークウインナーをはさんで食べましょう。好みでサラダをはさんでもいいですね。給食でおなじみのミネストローネは、イタリアの野菜スープのことで、使う野菜は季節や地方によってさまざまで、決まったレシピはなく、田舎の家庭料理です。夏は冷房で体が冷えているので、あたたかいスープで内臓を温めて免疫力をアップさせ、病気を予防しましょう。

●材料の都合により、献立が変更になる場合があります●

※太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです。

（きゅうり・トマト・ズッキーニ・なす・たまねぎ・じゃがいも・だいこん

パプリカ・ぶどう・こんにゃく・とうふ・あぶらあげ・たかだうめなど）

8月31日：野菜の日（語呂合わせ）お家でもすすんで食べましょう！