

令和元年

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

7・8月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

7・8月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう。

● 3食しっかり食べましょう。 ● 糖分のとり過ぎに注意しましょう。

今月のカミカミ献立の日

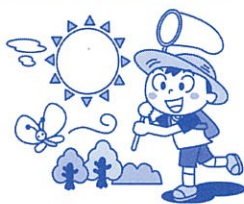
7月 2日(火) … 海藻サラダ	8月 22日(木) … こんにやくサラダ
8日(月) … 切り昆布の炒め物	28日(水) … ブロッコリーサラダ
10日(水) … ブロッコリーのごま和え	29日(木) … ひじきとお豆のサラダ
11日(木) … ビーマンのおかか和え	
17日(水) … 苺わかめのサラダ	

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金	
1 ・しょうが和え ・さんまのオレンジ煮 ・カルシウム入りごはん 幼 526kcal 1.9g 小 593kcal 2.0g 中 705kcal 2.5g	2 ・海藻サラダ ・福神漬け ・ヨーグルト ・麦ごはん ・とり肉とひよこ豆のカレー 幼 640kcal 3.1g 小 717kcal 3.4g 中 856kcal 4.0g	3 ・ビーマンとソーセージのソテー ・発芽玄米入りつくね ・ごはん ・えのきだけのみそ汁 幼 557kcal 2.0g 小 622kcal 2.2g 中 741kcal 2.7g	4 ・ポパイサラダ ・味付け卵 ・ミニコッパン ・焼きそば ・桃ジャム 幼 561kcal 2.3g 小 627kcal 2.6g 中 756kcal 3.1g	5 たなばた献立 ・ゆでキャベツ ・星のコロッケ ・バックソース ・中華めん ・しょう油ラーメン ・かけ汁 ・七ヶゼリー 幼 644kcal 1.7g 小 722kcal 1.7g 中 845kcal 2.3g	
8 ・切り昆布の炒め物 ・鮭の塩焼き ・麦ごはん ・じゃがいもとキャベツのみそ汁 幼 534kcal 2.0g 小 610kcal 1.8g 中 730kcal 2.2g	9 ・さっぱりポテトサラダ ・肉だんご(2個) ・コッパン ・トマトと卵のキャラメルクリームスープ 幼 594kcal 2.8g 小 642kcal 2.9g 中 721kcal 3.2g	10 納豆の日 ・ブロッコリーのごま和え ・納豆 ・カルシウム入りごはん ・肉だんご 幼 595kcal 1.8g 小 642kcal 1.9g 中 783kcal 2.1g	11 ・ビーマンのおかか和え ・チキン梅カツ ・ごはん ・野菜のみそ汁 幼 538kcal 1.6g 小 610kcal 1.9g 中 719kcal 2.0g	12 ・わかめときゅうりの和え物 ・野菜かき揚げ ・ソフトめん ・肉うどん ・かけ汁 幼 584kcal 1.9g 小 658kcal 1.9g 中 825kcal 2.4g	
15 海の日 8月27日(火) ×「コッパン」 ↓ ○「食パン」	16 ・からし和え ・あじフライ ・バックソース ・カルシウム入りごはん ・ふりのすまし汁 幼 489kcal 1.6g 小 565kcal 2.0g 中 673kcal 2.2g	17 ・苺わかめのサラダ ・和風きんぴら包み焼き ・しょう油風味菜めし ・具だくさん汁 幼 547kcal 2.6g 小 613kcal 2.4g 中 707kcal 2.9g	18 ・三色野菜オムレツ ・キーマカレー ・ナン ・コンソメスープ ・ゼリー 幼 607kcal 2.7g 小 678kcal 3.1g 中 827kcal 3.8g	19 ・すいか ・かぼちゃコロッケ ・中華めん ・タンタンめん ・かけ汁 幼 608kcal 1.9g 小 684kcal 2.2g 中 874kcal 2.5g	
7月7日 七夕 7月7日(日)は、「七夕」です。セツは、離れ離れになった2つの星「織姫」と「彦星」が年に1度だけ天の川を渡って会うことができるといふ言い伝えがあります。笹に飾りや願い事を書いた短冊をつるして願いを託します。	7月10日 納豆の日 7月10日(水)は、納豆の日です。「な(7)とう(10)」の語呂合わせから決まりました。納豆は、炊いたごはんと一緒に食べることが多いですが、みそ汁やカレー、スパゲティ、トーストなどいろいろな食べ方で食べられるようになってきました。	7月27日 すいかの日 7月27日(土)は、「土用の丑の日」ですが、「すいかの日」でもあります。すいかの特有的な黒と緑の縞じま模様が「網」に似ていて、27日は「27(つな)」と呼ばれるため、7月27日を「すいかの日」としたそうです。給食では19日にすいかを出す予定になっています。	8月21日 ・福神漬け ・フルーツゼリー和え ・麦ごはん ・なすとひき肉のカレー 幼 650kcal 2.6g 小 728kcal 2.9g 中 866kcal 3.4g	22 ・こんにやくサラダ ・ハンバーグのソースかけ ・カルシウム入りごはん ・もやしのみそ汁 幼 534kcal 1.7g 小 598kcal 2.0g 中 716kcal 2.3g	23 ・キャベツときゅうりの浅漬け ・米粉のたこ焼き(2コ) ・ソフトめん ・肉わかめうどん ・かけ汁 幼 532kcal 2.0g 小 598kcal 2.1g 中 759kcal 2.4g
26 ・野菜炒め ・さばの塩焼き ・麦ごはん ・豆腐と玉ねぎのみそ汁 幼 579kcal 2.0g 小 646kcal 2.1g 中 775kcal 2.6g	27 ・キャベツのレモン風味サラダ ・鶏肉のハーブ焼き ・コッパン ・肉だんご ・アプリコットジャム 幼 556kcal 2.8g 小 625kcal 2.6g 中 741kcal 3.8g	28 ・ブロッコリーサラダ ・サーモンフライ ・バックソース ・わかめごはん ・すまし汁 幼 540kcal 2.3g 小 610kcal 2.2g 中 725kcal 2.9g	29 ・ひじきとお豆のサラダ ・厚焼卵 ・カルシウム入りごはん ・豚どんの具 ・ごはん 幼 548kcal 1.7g 小 616kcal 1.9g 中 733kcal 2.2g	30 ・オレンジ ・ポークシューマイ(2コ) ・中華めん ・京風ラーメン ・かけ汁 幼 556kcal 1.9g 小 620kcal 2.0g 中 829kcal 2.4g	

給食&食育だより 暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



夏の土用の丑の日!

「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間(または19日間)のことをいいます。土用の丑の日も年に数回あります。夏の土用の丑の日にはうなぎを食べる風習が始まりました。江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に『う』の付く食べ物を食べると夏負け(夏バテ)しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます(いろいろな説があります)。もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、うの付く食べ物を取り入れてみませんか?

今月の平均栄養価

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	566 (490)	636 (650)	768 (830)
たんぱく質(g)	21.5 (16~25)	24.4 (21~33)	28.7 (27~42)
脂質(g)	16.9 (11~16)	19.3 (14~22)	21.5 (18~28)
カルシウム(mg)	332 (290)	377 (350)	412 (450)
食塩(g)	2.1 (1.5未満)	2.2 (2.0未満)	2.7 (2.5未満)

★適度な運動
ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。
※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁じます。

★しっかりと睡眠
早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事
量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給
基本は水やお茶です。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。