

7月 給食だより

平成28年6月30日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

もうすぐ夏本番となります。暑くなって食欲が落ちてくるこの時期は、食事がかたよったり、冷たいものを食べ過ぎたりして、体調を崩しやすい時期でもあります。暑さに負けないために、食事のとり方に気を付けて過ごしましょう。

今月の給食目標

○ 盛り付けについて考えよう

給食当番は、盛り付け量に気を付けるだけでなく、美しい盛り付けも心がけましょう。食器を置く位置にも注意して、より良い配膳を目指しましょう。

おやつの取り方を考えよう

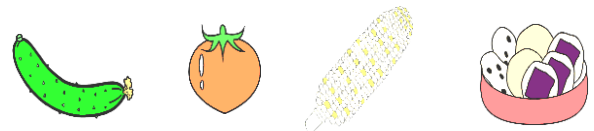
～夏休み中に気を付けたいポイント～

どんなおやつがいいの？

成長期のおやつには、1日3回の食事ではとれない栄養を補う意味があります。ビタミンやカルシウムを補える果物や野菜、乳製品などがおすすめです。甘くて歯につきやすい食べ物は、むし歯になりやすいので、とり過ぎに注意しましょう。歯やあごをしょうぶにするために、時々、噛みごたえのある食べ物も取り入れてみましょう。

時間と量を決めて食べよう

量と時間を決めずにおやつを食べていると、いつのまにかたくさん食べてしまっていた…なんてことになりかねません。あらかじめ1人分をお皿にとりわけるとして食べる量を決めておきましょう。



夏の長岡野菜を味わおう

今月の給食には夏の長岡野菜が登場する予定です。7月から夏休みにかけて旬をむかえる長岡野菜もありますので、給食がない時期にも、ぜひ、ご家庭で味わってみてください。



長岡巾着なす

夕顔(ゆうごう)



糸瓜

ずいき



この他にも夏の長岡野菜があります。興味のある人は、長岡野菜の種類や食べ方について調べてみましょう。

7月 献立表

月	火	水	木	金
 <p>7月の行事「七夕」にちなみ、7月7日には「七夕ゼリー」をつけました。 7日の前後にも星型の食材が登場しますので、探しながら食べてみてください。</p>			 <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚のみりん焼き ごま酢あえ 豆腐とわかめの味噌汁 <p>熱 676 た 30.9 脂 16.6</p> <p>エネルギーのもとになる食品 ごはん・ごま・じゃがいも</p> <p>体をつくるもとになる食品 赤魚・豆腐・わかめ・牛乳</p> <p>体の調子を整える食品 ほうれんそう・にんじんもやし・えのきたけ</p>	
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鉄火味噌 五目おひたし 柳川もどき <p>熱 809 た 33.3 脂 19.6</p> <p>ごはん・油・じゃがいも 大豆・豚肉・ひじき・卵・牛乳 ほうれんそう・ごぼう・なす たけのこ・にんじん・もやし</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ほっけの塩焼き 梅おかかあえ かぼちゃの味噌汁 <p>熱 679 た 30.8 脂 15.4</p> <p>ごはん・砂糖 ほっけ・油揚げ・豆腐・牛乳 小松菜・たまねぎ・かぼちゃ もやし・にんじん・いんげん</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> 手巻き寿司 (酢飯・手巻きのり 卵焼き・きゅうり ツナマヨコーン) そうめん汁 園児なし <p>熱 807 た 28.2 脂 26.3</p> <p>ごはん・そうめん・ふ のり・卵・ツナ・鶏肉・牛乳 コーン・きゅうり・にんじん えのきたけ・ねぎ・オクラ</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> セルフフィッシュ バーガー (米粉パン・ 白身魚フライ) キャベツサラダ トマトチャウダー 七夕ゼリー <p>熱 869 た 35.1 脂 30.0</p> <p>米粉パン・油・じゃがいも たら・ベーコン・大豆・牛乳 きゅうり・たまねぎ・トマト にんじん・しめじ・キャベツ</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 夏野菜カレー ライス フルーツポンチ <p>園児給食最終日</p> <p>熱 897 た 23.2 脂 23.2</p> <p>ごはん・油 鶏肉・牛乳 たまねぎ・にんじん・ゴーヤ かぼちゃ・なす・みかん</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ひじきゆかりふりかけ ゴーヤチャンプルー アーサー汁 <p>熱 720 た 30.3 脂 23.7</p> <p>ごはん・油・砂糖・ごま ひじき・豚肉・厚揚げ・卵・牛乳 ゴーヤ・もやし・夕顔 にんじん・しめじ</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 中華めん 塩ラーメンスープ レバーとポテトの 中華風あえ 冷凍みかん <p>熱 896 た 34.6 脂 24.9</p> <p>中華めん・油・じゃがいも 豚肉・豚レバー・牛乳 にんじん・きくらげ・もやし にら・チンゲン菜・ねぎ・みかん</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 太刀魚の塩焼き なすとひき肉の 味噌炒め 夏のっぺ汁 <p>熱 799 た 31.9 脂 28.6</p> <p>ごはん・油・砂糖 太刀魚・鶏肉・厚揚げ・牛乳 なす・にんじん・ピーマン 夕顔・しいたけ・ねぎ</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 長岡マーボー丼 枝豆の ごまじゃこサラダ <p>熱 692 た 25.3 脂 18.3</p> <p>ごはん・油・砂糖・ごま 豚肉・ちりめんじゃこ・牛乳 なす・たまねぎ・にんじん・にら たけのこ・夕顔・ねぎ・枝豆</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉と夏野菜の 揚げ煮 もずくの味噌汁 <p>熱 812 た 28.3 脂 26.4</p> <p>ごはん・油・でんぷん・砂糖 鶏肉・豆腐・もずく・牛乳 なす・かぼちゃ・にんじん 小松菜・えのきたけ・ねぎ</p>
<p>18</p> <p>海の日</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> トマトと大豆の ハヤシライス 寒天サラダ 小魚 <p>小学校給食最終日</p> <p>熱 837 た 26.9 脂 25.6</p> <p>ごはん・油・ごま・じゃがいも 豚肉・大豆・わかめ・牛乳 たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・キャベツ・きゅうり</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豚肉とじゃがいもの 揚げ煮 丸かじりきゅうり わかめの味噌汁 <p>熱 837 た 28.2 脂 29.4</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 豚肉・わかめ・厚揚げ・牛乳 にんじん・きゅうり・ねぎ しめじ・キャベツ・だいこん</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> アップルパン オムレツ ラタトゥイユ モロヘイヤスープ フローズンヨーグルト <p>中学校給食最終日</p> <p>熱 929 た 35.7 脂 34.4</p> <p>パン・油・砂糖・バター 卵・ベーコン・ほたて・牛乳 なす・ズッキーニ・えのきたけ モロヘイヤ・ねぎ・たまねぎ</p>	<p>★お知らせ★</p> <p>夏休み明けの給食開始は、8月22日(月)です。</p> 

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)

夏バテ防止におすすめ 給食メニュー「じゃがいもと豚肉の揚げ煮」

《材料 5人分》

じゃがいも 300g 揚げ油 適宜
豚もも肉小間切れ 180g
おろししょうが 小さじ1
にんじん 50g 炒め油 大さじ1/2
三温糖 大さじ1 みりん 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1 酒 小さじ1
片栗粉 小さじ1
一味とうがらし 少々 (お好みで)

《作り方》

- ① 豚肉はおろししょうがで下味をつけておく。
- ② にんじんは厚めのいちょう切りにしてゆでておく。
- ③ じゃがいもは一口大に切り、油で揚げる。
- ④ 大きめのフライパンまたは鍋に炒め油を熱し、①の豚肉を炒めてから②のにんじんを加え、調味料を入れて味付けをする。そこに少量の水(分量外)で溶いた片栗粉を流し入れて、全体にとろみをつける。
- ⑤ ④に①のじゃがいもを加えて、さっと混ぜ合わせる。

