



8月分 給食献立予定表

R2.7.27発行 中学校
那珂川町学校給食センター

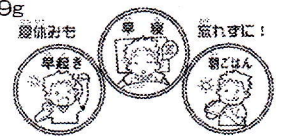
日付	献立名	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な 材 料					
			おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚、肉、卵 豆、豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物、きのこ	5群 米、パン、めん いも 砂糖	6群 油、バター マヨネーズ
17月	【第2学期始業式】 ごはん 牛乳 ポークカレー イタリアンサラダ レモンゼリー	862 24.6 25.8 2.9	ソフツサラム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ りんご レモン	キャベツ きゅうり ごぼう 生姜	米 じゃがいも ルウ ゼリー	ドレッシング サラダ油
18火	はちみつパン 牛乳 ツナマヨオムレツ グリーンサラダ スパゲティナポリタン	793 29.0 28.9 3.1	まぐろツナ 卵 ウインナー	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん ピーマン トマト	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	パン はちみつ スパゲティ	ドレッシング サラダ油 マヨネーズ
19水	麦ごはん 牛乳 セルフ焼き肉丼 餃子スープ 冷凍パン	826 27.9 24.4 2.3	豚肉 餃子	牛乳	にんじん 小松菜 パイン しらたき	ごぼう 玉ねぎ 生姜 椎茸 もやし ねぎ	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま
20木	ホットドッグ (ドッグパン・ウインナー・ケチャップ&マスタード) 牛乳 海藻サラダ エビとマカロニのクリームスープ	799 33.4 34.0 4.1	ウインナー ハム エビ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ごんにゃく	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白いんげん豆	パン じゃがいも ルウ マカロニ	マーガリン
21金	ごはん 牛乳 さば味噌煮 春雨サラダ 豚肉と大根の煮物	814 32.4 22.6 3.0	さば 味噌 ハム 豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん にら	きゅうり 生姜 もやし 大根 ごんにゃく	米 春雨 砂糖	ごま油 サラダ油
24月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい② マーボー豆腐 もやしとハムの和え物 アセロラゼリー	837 33.3 23.3 2.6	えびしゅうまい 豆腐 ハム 豚肉 味噌 大豆ミート	牛乳	にんじん にら アセロラ	ねぎ ごぼう 生姜 もやし たけのこ きゅうり	米 でん粉 ゼリー	サラダ油 ごま油
25火	セルフメンチカツパン (パンズパン・メンチカツ・中濃ソース) 牛乳 ほうれん草サラダ 大豆入りミネストローネ	762 29.3 27.3 3.7	メンチカツ ハム ベーコン 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト ニンニク	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	サラダ油 ドレッシング
26水	麦ごはん 牛乳 あじネギ味噌焼き 中華くらげサラダ ピリ辛豚汁	770 31.2 21.3 2.7	あじ 中華くらげ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん ごんにゃく	きゅうり 大根 ごぼう ねぎ ごぼう 生姜	米 大麦 春雨 じゃがいも	ごま油 サラダ油 バター
27木	食パン チョコクリーム 牛乳 ハムチーズピカタ 焼きそば 豆乳プリンフルーツ和え	780 27.6 25.0 3.1	卵 ハム 豚肉 なると 豆乳	牛乳 チーズ 青のり	にんじん	キャベツ 玉ねぎ みかん パイン 桃	パン チョコクリーム 焼きそば麺	サラダ油
28金	ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロースー 中華スープ	766 25 24.7 2.2	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン にら にんじん	たけのこ 椎茸 生姜 きくらげ キャベツ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油
31月	ごはん 牛乳 和風ソースハンバーグ ツナと野菜のサラダ ちゃんこ汁	815 31.4 25.5 2.6	ハンバーグ まぐろツナ 豚肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳	フロccoli にんじん ねぎ 生姜	玉ねぎ ごぼう りんご キャベツ コーン 大根	米 砂糖 でん粉	マーガリン サラダ油

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー-830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g

★8月の平均栄養量 エネルギー-802kcal たんぱく質29.5g 脂質25.7g 塩分2.9g

※材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

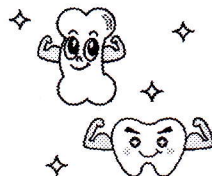
※今月の那珂川町産農産物・・・米、にら、きくらげ、椎茸



休みの日もカルシウムをとろう!

◎カルシウムってなあに?

カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特にこれから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。



◎カルシウムはどんな食べ物に入っているの?

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているのでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品です。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ています。牛乳や乳製品のほかにもカルシウムを多く含む食べ物はたくさんあります。

◎給食のない日もカルシウムを意識しよう!

育ち盛りのみなさんのために、給食では1日に必要なカルシウムの半分の量がとれるように考えています。給食のない日は、特に意識して1日3回の食事に、カルシウムの多い食べ物をプラスしてください。

牛乳・乳製品	大豆製品
プロセスチーズ 130mg 牛乳 コップ1杯(200g) 220mg ヨーグルト 120mg	木綿豆腐(55g) 140mg 納豆(1パック) 50mg 厚揚げ(50g) 120mg 高野豆腐(100g) 130mg
魚介類や野菜など	
しらす干し(100g) 50mg ししゃも(20g) 70mg	小松菜(70g) 120mg 水菜(70g) 150mg ひじき(乾燥・5g) 50mg モロヘイヤ(70g) 180mg ごま(1g) 60mg

※この表はあくまで目安です。実際には調理方法や量によって異なります。



8月給食だより



令和2年 8月号

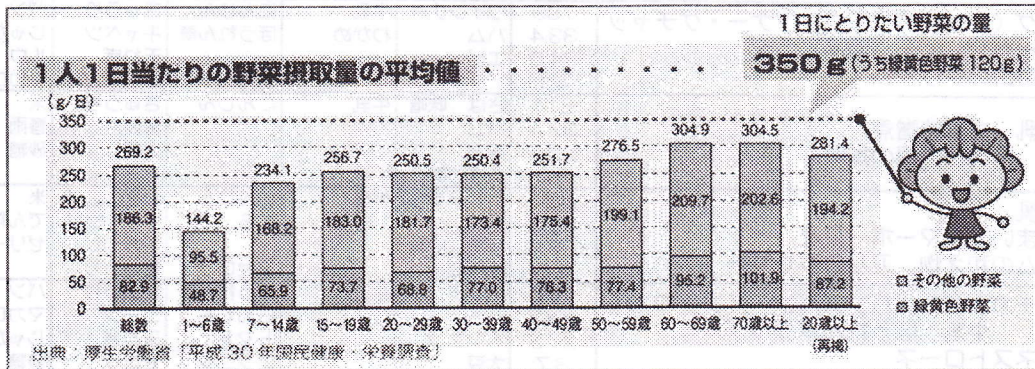
那珂川町学校給食センター

毎年、夏休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます。夏休み明けも元気な学校生活が送れるようにバランスのよい食事と十分な睡眠を心がけてください。

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、下図のように、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)」



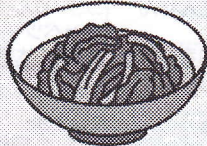
小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、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。



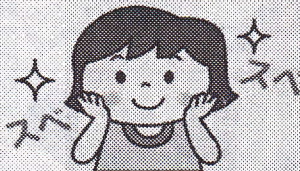
みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。



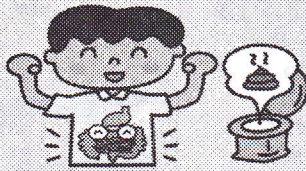
野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする



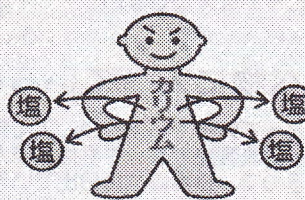
ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する



食物繊維が、腸の動きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する



カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ



低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。