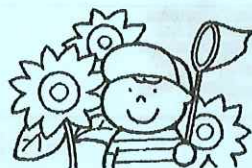


令和2年

8月 給食だより



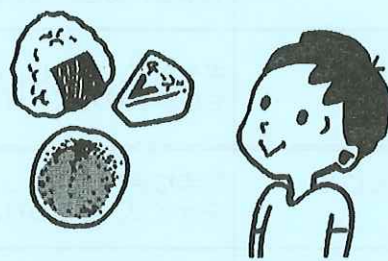
もうすぐ夏休みです。夏休みは、夜ふかしや朝ねぼろ、ごはんを食べないなど、生活リズムや食事のバランスがくずれやすい時期です。夏休みを楽しく健康に過ごすためにも、新学期を元気いっぱいにむかえるためにも、生活リズムや食事に気をつけましょう。

柏崎市中央地区第2
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 6717

食(おこ)を上手にとろう

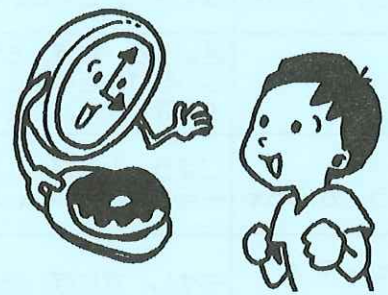
①栄養のことも考えて食べよう

甘いものや好きなものばかり食べてはいませんか？「おやつ＝甘いもの」ではありません。おにぎりやチーズ、くだものもよいおやつになります。成長に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミンを補えるものを選びましょう。



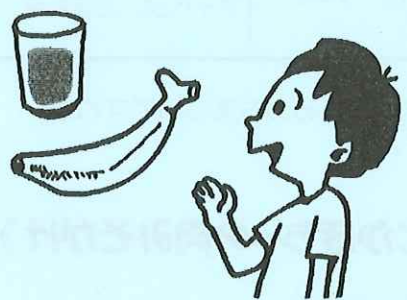
②食べる時間を決めましょう

時間を決めずにだらだらと食べていると、いつまでたっても口の中がきれいにならず、むし歯ができやすくなります。食べる時間を決め、むし歯を予防しましょう。またテレビを見ながら、本を読みながらなどの「ながら食べ」をしていると、ついだらだら食べてしまうので気をつけましょう。



③食べる量を決めましょう

おやつをたくさん食べすぎると、食事の時間になってもおなかがすかず、食事をおいしく食べられません。さらに糖分の多い甘いお菓子やジュース、脂質の多いスナック菓子などはエネルギーの過剰摂取につながり、肥満や生活習慣病の原因にもなります。簡食の量の目安は、1日の摂取量の1割程度（約200kcal＝ご飯1杯分）です。スナック菓子は大きい袋から分けて食べる、ジュースは氷を入れてコップで飲むなどの工夫をしましょう。



のどがかわいた時、冷たい清涼飲料水をごくごく飲んだりしていませんか？よく冷えていると甘さを感じにくく、量をたくさん飲んでしまいます。これは、砂糖のとり過ぎにつながるため、十分注意しましょう。状況に合わせて、水分補給をする時は、水かお茶にしましょう。

☆こんだてひょう 8月☆



中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7 セレクトデザート
ゴーヤ チャンプルー	じゃがいも のきんぴら	甘夏 サラダ	きゅうり サラダ	ゆかり和え
鶏肉のにんにく 醤油かけ	さばの 塩こうじ焼き	ひじきと 大豆のチーズ焼き	まぐろの のれんみそ汁	ゆかり和え
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	タレカツ丼
アーサー汁	もずく スープ	レタスの 鶏スープ	豆腐とわかめ のみそ汁	白菜とあさり のスープ
619kcal/30.4g/2.6g 768kcal/36.3g/3.0g	659kcal/26.9g/1.7g 816kcal/31.8g/2.1g	602kcal/25.3g/2.8g 792kcal/31.8g/3.5g	602kcal/29.6g/2.5g 751kcal/35.2g/3.0g	684kcal/28.0g/2.7g 850kcal/33.3g/3.1g

夏休みの食生活の約束

な んでもたべて なつパテよぼう	つ めたいものの とりすぎにちゅうい	や たらとおやつは たべないで	す ききらいを こくふくしよう
み だりのなかまを たつぷりと	の どがかわくまえに すいぶんを	しょ よくいっぱい げんきなこ	じ かんをきめて 1にち3しょく

24 豆腐プリン	25 白身魚と 中華和え	26 フルーツ ヨーグルト	27 のり酢 和え	28 切り干し大根の 焼きそば風
海藻サラダ	大豆のチリソース	ジャージャー麺	車麩の揚げ煮	鮭のみそ マヨ焼き
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
605kcal/20.9g/3.2g 841kcal/26.2g/3.5g	627kcal/26.4g/2.2g 782kcal/31.4g/2.5g	652kcal/26.7g/2.6g 802kcal/32.3g/3.3g	651kcal/28.2g/2.4g 811kcal/33.3g/2.9g	644kcal/31.6g/2.0g 800kcal/37.3g/2.4g

31 ロースト ポテト	8/7 セレクトデザート	食生活の約束を守って、 充実した夏休みを 過ごしてね♪
セルフの豚肉 ピリ辛丼の具	3つの中から好きなデザートを 1つ選びましょう♪	
ごはん	☆アップルシャーベット ☆冷凍パイ ☆ぶどうゼリー	
630kcal/24.9g/2.6g 784kcal/29.5g/3.0g	※都合により、献立を 一部変更する場合があります。 ご了承ください。	

8月の給食献立 & 材料表

令和2年8月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日	曜日	献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
3	月	ごはん、牛乳、鶏肉のんにく醤油かけ、ゴーヤチャンプルー、アーサー汁	あつあげ、いりたまご、かつおぶし、ハム、とうふ、糸かまぼこ、とり肉	牛乳、あおさ	にんじん、ほうれんそう	にがうり、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんにく	こめ、さとう	油
4	火	ごはん、牛乳、さばの塩こうじ焼き、じゃがいものきんぴら、もずくスープ	ぶた肉、とうふ、さば塩こうじづけ	牛乳、もずく	にんじん、さやいんげん	ごぼう、つきこん、ねぎ、はくさい、えのきたけ	こめ、じゃがいも、さとう	ごま、油
5	水	アップルチップコッペパン、牛乳、ひじきと大豆のチーズ焼き、甘夏サラダ、レタスの卵スープ	だいず、ぶた肉、ショルダーベーコン、たまご	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん	たまねぎ、レタス、キャベツ、きゅうり、なつみかんかん	コッペパン、片栗粉、じゃがいも	油
6	木	ごはん、牛乳、コロコロ豆の豚キムチ、茎わかめのサラダ、豆腐とわかめのみそ汁	ぶた肉、だいず、みそ、とうふ、あぶらあげ	牛乳、くきわかめ、わかめ	にら、にんじん	キムチ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、ねぎ、えのきたけ	こめ、片栗粉、さとう	油、ごま油、ごま
7	金	タレカツ丼、牛乳、ゆかり和え、白菜とあさりのスープ、セレクトデザート(3種類)	ぶた肉、ショルダーベーコン、あさり	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし、はくさい、セレクトりんご・パイナップル	こむぎこ、パンこ、さとう、こめ、じゃがいも、セレクトぶどうゼリー	油、ノンエッグマヨネーズ
24	月	ナン&ごはん(中のみ)、牛乳、夏野菜キーマカレー、海藻サラダ、豆乳プリン	だいず、ぶた肉	牛乳、海草ミックス	トマト、にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、なす、しょうが、にんにく、りんご、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、コーン	じゃがいも、豆乳プリン、米粉入りナン、こめ	油、カレールウ、ごま油
25	火	ごはん、牛乳、白身魚と大豆のチリソース、中華和え、せんべい汁	たら、だいず、とり肉	牛乳	ピーマン、赤ピーマン、ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、キャベツ、しらたき、ねぎ、はくさい、しめじ、ごぼう	こめ、片栗粉、さとう、南部せんべい	油、ごま油
26	水	ジャージャー麺、牛乳、フルーツヨーグルト	ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、ヨーグルト	にんじん	きゅうり、ねぎ、もやし、にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、みかんかん、ようなしかん、りんごかん、バナナ	片栗粉、さとう、ちゅうかめん、ぶどうゼリー	ごま油
27	木	ごはん、牛乳、夏野菜と車麩の揚げ煮、のり酢和え、夏けんちん汁	とうふ、あぶらあげ、ツナフレーク、とり肉	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	ごぼう、とうがん、ねぎ、つきこん、ぜんまい、キャベツ、もやし、なす、えだまめ	こめ、じゃがいも、片栗粉、くるまふ、さとう	ごま油、油
28	金	ごはん、牛乳、鮭のみそマヨ焼き、切干大根の焼きそば風、小松菜のみそ汁	さけ、みそ、ベーコン、かつおぶし、とうふ、あぶらあげ	牛乳、青のり	にんじん、ピーマン、こまつな	もやし、きりぼしだいこん、ねぎ、えのきたけ	こめ	油、ノンエッグマヨネーズ
31	月	ごはん、牛乳、セルフの豚肉ピリ辛丼の具、ローストポテト、モロヘイヤスープ	ぶた肉、糸かまぼこ、とうふ、ショルダーベーコン	牛乳	にんじん、ピーマン、モロヘイヤ	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく	片栗粉、さとう、じゃがいも、こめ	油、オリーブ油、ごま油

給食レシピ紹介

給食のレシピを紹介します。夏休みに家族でごはんを作ってみるのも楽しいですね♪
レシピは、すべて4人分の材料です。(分量は目安です)

《もずくそば》

《材料：4人分》

・豚ひき肉	80g
・もずく	80g
・ひきわり大豆水煮	60g
・にんじん	15g
・玉ねぎ	50g
・しょうが	1/4かけ
・サラダ油	適量
・砂糖	小さじ1弱
・しょうゆ	小さじ2
・酒	小さじ1弱
・みりん	小さじ1弱
・片栗粉	適量

《作り方》

- ①にんじんと玉ねぎ、しょうがはみじん切りにします。
- ②サラダ油で食材を順番に炒め、砂糖、しょうゆ、酒、みりんで味付けします。
- ③仕上げに、片栗粉でとろみをつけたら完成です。

◆もずくのちょっと変わった食べ方です♪
◆ごはんの上にかけて食べると、ごはんが進みます♪



《なすとかぼちゃの肉みそかけ》

《材料：4人分》

・丸なす	100g
・かぼちゃ	140g
・揚げ油	適量
・豚ひき肉	60g
・玉ねぎ	60g
・枝豆	30g
・サラダ油	適量
・みそ	大さじ1強
・砂糖	大さじ1弱
・みりん	小さじ1強

《作り方》

- ①丸なすとかぼちゃは一口大に切り、180℃の油で素揚げにします。
- ②玉ねぎは粗いみじん切りにします。
- ③枝豆は塩ゆでし、さやからむきます。
- ④フライパンを熱し、サラダ油で玉ねぎ、豚ひき肉を炒め、調味料を入れます。
- ⑤①のなすとかぼちゃ、③の枝豆を合わせ、④の肉みそからめします。

◆色鮮やかな夏野菜が食欲をそそります♪

