

へいせい ねん
平成27年



7月分 学校給食献立表



ひかり し りつ がつ こう ぎゅう しょく こん だて ひょう
光市立学校給食センター(TEL 0833-72-0050)

ひかり し こ しょくいく
光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です
しょくせいゆつ かんが
食生活について考える日にしましょう

日 (曜)	こん だて 献 立	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	ちゅう ちゅう 調 味 料	エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal
1 (水)	むぎ ごはん 小麦ごはん 牛乳 野菜カレーふりかけ 鶏肉のアーモンドがらめ 冬瓜のスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	とりにく どうがん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、 ほししいたけ、ねぎ、しょうが、キウイフルーツ	こめ、むぎ やさしいカレーふりかけ アーモンド、でんぶん、 あぶら、さとう	さけ、しょうゆ、みりん ちゅうかスープのもと、 しょうゆ、しお、こしょう	661 804
2 (木)	しょう ぎゅうにゅう 小揚げパン 牛乳 冷やし中華(めん、錦糸卵、たれ、 ハムと野菜の具) 冷凍みかん	ぎゅうにゅう たまご ハム(とりにく)	ぎゅうにゅう きゅうり、もやし、にんじん、とうもろこし みかん	パン、あぶら、さとう めん、さとう ごま、さとう しょうゆ		652 838
3 (金)	むぎ ごはん 小麦ごはん 牛乳 みそ納豆 うま煮 きゅうりとキャベツの酢のもの	ぎゅうにゅう なつとう、ぶたにく、あかみそ とりにく、ちくわ、なまあげ わかめ、しらすばし	ねぎ にんじん、こんにやく、さやいんげん キャベツ、きゅうり	さとう じゃがいも、あぶら、さとう ごま、さとう	さけ、しょうゆ、みりん さけ、しょうゆ す、しょうゆ、しお	680 839
6 (月)	なん ぎゅうにゅう ナン 牛乳 キーマカレー ウインナー(2本) ゆで野菜 ケチャップソース (中学) 冷凍ピーチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく ウインナー(とりにく)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、りんご、にんにく、 しょうが キャベツ、にんじん、とうもろこし (中学)もも	ナン じゃがいも、こむぎご、マーガリン ケチャップ	ケチャップ、ウスターソース、しお、 コンソメ、しょうゆ、カレー、こしょう	607 782
7 (火)	むぎ ごはん わかめむぎ 小麦ごはん 牛乳 わかめ麦ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 七タ汁 七タデザート	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう あじ ぶたにく、なると	たまねぎ、にんじん、ピーマン、あかピーマン たまねぎ、もやし、にんじん、オクラ、とうもろこし みかん	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう、ごま ピーフン さとう、でんぶん	いちみつがらし、す、しょうゆ ちゅうかスープのもと、 しょうゆ、しお、こしょう	680 829
☆「七タ」にちなんだ献立です。いろいろな「星」が給食に散りばめてあります。いくつか入っているかな。						
8 (水)	むぎ ごはん 小麦ごはん ごまふりかけ 牛乳 ぎょうざ(2個) 野菜と生揚げのみそ煮 すいか (中学) チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく ぶたにく、なまあげ、あかみそ (中学) チーズ	きゅうり、(小学)にら、しょうが、(中学)たまねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 さやいんげん、ほししいたけ、しょうが	こめ、むぎ、ごまふりかけ ごまご、(中学)にら、あぶら、あぶら ごまあぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお ちゅうかスープのもと、さけ、 しょうゆ、トウジンシヤン	664 880

「夏野菜」で「夏ばて」を予防しよう!

【栄養補給】 ○夏野菜に含まれる主な栄養素

夏の日差しがだんだん強くなってきました。トマトやきゅうり、なす、ピーマンなどの夏野菜が畑をカラフルに彩る季節にもなりました。

夏野菜には、汗をかくことで失われる水分や無機質(ミネラル)が含まれています。また、夏ばての予防に役立ち、体の調子を整えるビタミンも多く含まれています。

この時期、夏野菜をしっかり食べて、「夏野菜パワー」で元気に過ごしましょう!

【水分補給】 ○水分を多く含む夏野菜

きゅうり 成分の90%以上は水分。 生のままかじることもできる ので、手軽な水分補給として も利用できる。カリウムが多 く、余分な塩分を排出し、利尿 作用がある。	なす 成分の90%以上は水分。 紫色の色素のナスニン、ボ リフェノールの一種で、目の疲 れをとる効果や、抗酸化作用 がある。油料理との相性もよ い。
---	--

7月7日
七夕



七夕には、天の川に橋がかかり、年に一度だけ“おりひめ”と“ひこぼし”が会うことができる…という伝説があり、天の川や“おりひめ”のつむぐ糸に見立てて、「そうめん」を食べる習わしが昔からあります。

給食では、そうめんの代わりにのびにくい「ピーフン」を入れています。

また、七夕汁にはたくさんの「星」が入っていますので、見つけてみてくださいね。

デザートは、夏によく食べられるお菓子の「わらびもち」に果物が入った「キラキラもち」です。

ビタミンA …… 皮ふや粘膜、目を健康に保ち、免疫力を高める。
(カロテン)
ビタミンC …… 暑さに対する抵抗力をつける。

トマト ビタミンAが多い。 赤色の色素のリコピ ンには、抗酸化作用 がある。	ピーマン ビタミンA、Cが多 い。ピーマン特有の 香り成分ピラジンに は、血液の流れをよ くし血栓を防ぐ効果 がある。
かぼちゃ ビタミンA、Cが多 い。老化防止や血行 をよくするビタミンE も多い。	えだまめ ビタミンA、Cが多 い。大豆の若どりな ので、大豆同様たん ぱく質やカルシウム も豊富。
オクラ ビタミンAが多い。 ネバネバ成分のムチ ンには、胃の粘膜を 保護し、たんぱく質 の消化を助ける効果 もある。	さやいんげん ビタミンAが多い。 アミノ酸の一種、ア スパギン酸も多く、 疲労回復に効果が ある。
にがうり(ゴーヤー) ビタミンCが多い。 苦味成分のモモル デシンには、食欲増 進作用がある。	スイートコーン 若どりのとうもろ こしで、ビタミンB群 が多く、体の成長を 助けたり、疲労回復 効果もある。

日 (曜)	こん だて 献 立	材 料 おもとに体をつくる もとになる食品	おもとに体の調子を整える もとになる食品	おもとにエネルギーの もとになる食品	ちが み りやう 調 味 料	エネルギー kcal 中学校
9 (木)	 黒糖パン 野菜の卵とじ アーモンドサラダ ミニトマト(2個) (中学)ヨーグルトデザート	ぎゅうにゅう とりこ、たまご	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん ミニトマト	パン、くろざとう じゃがいも、マーガリン、さとう アーモンド、さとう、あぶら (中学)ヨーグルトデザート	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう す、しょうゆ、しお、こしょう	646 916
10 (金)	 ごはん 麦ごはん 牛乳 高野豆腐とじゃがいもの煮物 煮干しのからめ煮 ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにゅう こうやとうふ、とりこ、ちくわ いりこ ひじき、まぐろ	にんじん、さやいんげん、こんにやく あおのり チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、とうもろこし	こめ、むぎ あぶら、じゃがいも、さとう あぶら、さとう ごま、あぶら、さとう	わふうだし、さけ、しょうゆ しょうゆ、みりん す、しょうゆ、しお、こしょう	660 812
13 (月)	 ごはん ゴーヤチャンプル 丸天の煮つけ もずく入りみそ汁 冷凍パイ	ぎゅうにゅう どうふ、ぶたにく、たまご、かつおぶし まるてん とうふ、もずく、あぶらあげ、みそ	にがうり、にんじん、もやし、しょうが にんじん、たまねぎ、こまつな、パインアップル	こめ、むぎ ごまあぶら ごまあぶら、さとう だし、いりこ	ちゅうかスープのもと、さけ、しょうゆ、しお、こしょう わふうだし、さけ、しょうゆ	643 778
14 (火)	 丸パン ハンバーグのケチャップソースがけ キャベツとにんじんのソテー かぼちゃのポタージュ	チーズ、ぎゅうにゅう ハンバーグ(とりこ、ぶたにく) ベーコン、だいず、あおだいず、きんときまめ、ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ	パン パンこ、でんぶん、さとう あぶら コンソメ、しお、こしょう コーンポタージュのもと、チキンスープ、しお、こしょう	ケチャップ、あかワイン、ウスターソース、しょうゆ コンソメ、しお、こしょう コーンポタージュのもと、チキンスープ、しお、こしょう	706 883
15 (水)	 チャーハン 減チャーハン 牛乳 ちゃんぽん 味付け卵 冷凍みかん (中学) 小魚	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ、いか、わかめ たまご (中学)いりこ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、たけのこ、ほししいちげ にんじん、もやし、キャベツ、とうもろこし、ねぎ みかん	こめ、あぶら ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま さとう	しお、しょうゆ チキンスープ、しょうゆ、とんこつスープのもと、こしょう しょうゆ、みりん	638 790
16 (木)	 コッペパン さわらのレモン焼き ポークビーンズ フルーツミックス	ぎゅうにゅう さわら だいいず、ぶたにく みかん、もも、パインアップル	レモン、パセリ たまねぎ、にんじん、さやいんげん みかん、もも、パインアップル	パン マーガリン じゃがいも、さとう なしゼリー、ぶどうゼリー	チキンスープ、ケチャップ、こしょう、トマトソース、コンソメ、しょうゆ、しお	663 873
17 (金)	 ごはん 麦ごはん (中学)梅干し 牛乳 若国れんこんコロッケ なすのしぎ焼き風 かきたま汁 山口みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりこ、みそ ぶたにく、みそ たまご、とうふ	(中学)うめぼし れんこん、にんじん なす、ピーマン、たまねぎ たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	こめ、むぎ じゃがいも、パンこ、さとう、あぶら あぶら、ごま、さとう でんぶん、みかんゼリー	さけ、みりん さけ、しょうゆ だし、ごま、けずりおし、しょうゆ、しお	721 846

☆地産給食の日です。〔中学〕梅干しは、冠梅園でとれた梅を使って、作られたものです。梅干しには、体の疲れをとり、カルシウムの吸収をよくするクエン酸を多く含んでいます。

夏に何を飲みますか？

夏は汗などで体の水分が多く失われるので、より多くの水分をとる必要があります。そんな時、冷たくておいしいからといって、糖分が多く含まれたジュースの飲みたいたいだけ飲んでいませんか？

ジュースは、炭酸飲料だけでなく、果汁100%のものも糖分が多く、ほぼ炭酸飲料と同じくらいの糖分を含んでいます。



ジュースの飲みすぎ、なぜよくないのでしょうか？

血管を傷め、太りすぎの原因にも！



ペットボトル1本では相当な糖分量になります。血糖値が急上昇して血管を傷つけたり、太りすぎの原因にもなります。コップに分けて飲む習慣をつけましょう。

ビタミンB1を消費！



糖分を体の中でエネルギーにするためにビタミンB1が多く消費されます。ビタミンB1が不足すると体が疲れやすくなります。

低血糖の恐怖！



水に溶けた糖分は吸収されやすく血糖値が急上昇します。するとそれを抑えるためにすい臓からインシュリンがたくさん出て、逆に低血糖となり、疲れやすくなります。こうしたことが習慣化するとすい臓に大きな負担となります。

夏の飲み物の飲み方の7つのポイント！	ジュースを水の代わりにはしない。	ジュースを冷蔵庫に常備しない。	食事の前にはジュースを飲まない。
おやつのときは、麦茶や牛乳を飲む。	外出するときは、お茶を持っていく。	甘さを感じにくくなるので、ジュースは冷やさない。	ジュースを飲むときはコップなどにつぎかける。

緑茶よりも、麦茶を飲みましょう！

緑茶には、渋み成分のカテキンが多く含まれています。カテキンが複数集まるとタンニンになり、鉄分の吸収を阻害します。ただでさえ発汗で鉄分やナトリウムなどのミネラルが失われています。また、緑茶にはカフェインが多く、利尿作用があるので、反対に水分が体外に多く排出されてしまいます。お茶で水分補給するのなら、カフェインの入っていない麦茶がおすすめです。

栄養ドリンクを飲んでもいいのかな？

栄養ドリンクを飲むと、「疲れがとれる」「体に効く」と感じるのは、カフェインなどの神経を興奮させる物質が入っていることが理由の1つで、根本的な疲労回復にはなりません。

だから、特に、子どもたちは栄養ドリンクを飲むよりも「バランスのよい食事をきちんととること」や「休養を十分取ること」の方が大切です。

資料の都合により、献立を変更することがあります。光市のホームページに、給食センターの概要や献立表を掲載しています。また、給食の写真も掲載しておりますのでご覧ください。アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp>」→「組織から探す」→「学校給食センター」

食物アレルギーのある方に対応するため、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。