



# 7月の給食だより



平成22年度

村上市立神納中学校

日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (木)	カレー南蛮 うどん	牛乳	じゃがチーズ 果物(すいか)	鶏肉 なんと 大豆 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ しめじ しいたけ すいか	うどん じゃがいも	バター	947
2 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉のピリ辛焼き コーンサラダ チーズ ほたてとわかめのスープ	鶏肉 みそ 豆腐 ほたて	牛乳 わかめ チーズ	にんじん	ねぎ しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	米 三温糖	ごま油 ごま	790
5 (月)	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆかり漬け みそ汁 ☆ポンチ	豚肉 うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり ねぎ レモン ロンキャベツ りんご ほうろく	米 三温糖 じゃがいも		834
8 (木)	ごはん	牛乳	さけのごま照り焼き じゃがいものカレー きんぴら みそ汁 果物(プラム)	さけ ベーコン 打ち豆 みそ うすあげ	牛乳	にんじん ピーマン から葉	こんにゃく ごぼう プラム えのきだけ から	米 じゃがいも 三温糖	ごま 米油	811
9 (金)	トマトハヤシ ライス	牛乳	ひじきのサラダ 果物(メロン)	牛肉 大豆	牛乳 ひじき	トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 しょうが メロン にんにく きゅうり	米 三温糖	米油	881
12 (月)	枝豆ごはん	牛乳	かぼちゃコロック ポイル野菜・和風ドレッシング みそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ パセリ にんじん	枝豆 ねぎ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし えのきだけ キャベツ	米 薄力粉 パン粉	ごま 米油	901
13 (火)	ごはん	牛乳	焼きししゃも 茎わかめのソテー 豆腐のカレー煮	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも 茎わかめ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく しいたけ 玉ねぎ だけのこ	米 三温糖	米油 ごま	874
14 (水)	ごはん	牛乳	スタミナ納豆 豚肉となすのみそ炒め わかめのすまし汁 冷凍みかん	鶏肉 納豆 豚肉 みそ 豆腐 なんと	牛乳 わかめ	こねぎ にんじん ピーマン	しょうが えのきだけ にんにく なす 玉ねぎ パプリカ ねぎ みかん	米 上白糖	ごま油 米油	829
15 (木)	ソフトめん ミートソース	ジョア マンゴ ー風味	ハムエッグ ポイル野菜 ・イタリアンドレッシング	豚肉 大豆 赤いんげん豆 ハム 卵	チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー ほうれんそう	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	ソフトめん	バター	921
16 (金)	ごはん	牛乳	揚げ魚みそ田楽 ポイル野菜・しそドレッシング 夕顔のすまし汁 とうもろこし	あかうお みそ かまぼこ うすあげ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが こんにゃく もやし きゅうり 夕顔 えのきだけ とうもろこし	米 片栗粉 薄力粉 三温糖	米油	792
20 (火)	セルフ ホットドッグ	牛乳	ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	ウインナー ベーコン 卵	牛乳	パセリ トマト ほうれんそう にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも	バター	805
21 (水)	ごはん	牛乳	えびといかのチリソース ポイル野菜・ごまドレッシング チンゲンサイスープ 果物(巨峰)	えび いか 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 切干大根 ぶどう きゅうり キャベツ	米 片栗粉 薄力粉 上白糖	米油 ごま油	852
22 (木)	ごはん	牛乳	ちくわの2色揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ フルーツトマト	ちくわ 豆腐 ベーコン 卵 なんと	牛乳 青のり もずく	にんじん トマト	にがうり もやし ねぎ えのきだけ	米 薄力粉	米油	803
23 (金)	夏野菜 カレーライス	牛乳	ポイル野菜・柑橘ドレッシング パインシャーベット	豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ なす 枝豆 とうもろこし もやし きゅうり	米	米油	896

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。

## 夏野菜

夏は暑さで体調を崩しがちです。夏にとれる野菜は疲れ気味の体の調子をととのえ、元気にしてくれます。夏が旬の野菜をたくさん食べましょう。

### 今月の予定

6日(火)・7日(水)  
下越各種大会  
のため給食が  
ありません。お弁  
当の用意をお願  
いします。

#### ● ピーマン ●



ビタミンの優等生ともいわれ、特にビタミンCが豊富です。体の抵抗力を高め、疲れをとります。

#### ● なす ●



90%以上が水分で、体をひやす働きがあります。紫の色素は血液をサラサラにします。

#### ● オクラ ●



独特のぬめりは胃の粘膜を保護します。おなかの調子をととのえる食物繊維や鼻やのどの粘膜・皮膚を強くするカロテンもたっぷり含まれています。

● 枝豆 ●

大豆を未熟な状態で食べるものです。体をつくるたんぱく質・カルシウム、疲れをとるビタミンB1などの他に、大豆にはないビタミンCも含まれます。



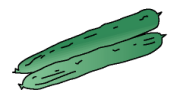
● トマト ●

ビタミンC、カロテンの他、赤の色素リコピンも健康を守ってくれます。うま味成分も豊富なので、生食の他、煮込み料理に使ってもおいしいです。



● きゅうり ●

余分な塩分を体の外に出し、利尿作用のあるカリウムが豊富です。ほとんどが水分なので夏の水分補給にもぴったりです。



# ファストフードスローフード



夏休みになると、ファストフードを利用する機会が増える人もいるのではないのでしょうか。ファストフードは“fast”の名前の通り、素早く気軽にどこでも同じ味が楽しめる便利なものです。しかし、ゆっくり手間をかけて作られる味を楽しむことや、その土地ごとの様々な食べ物や料理を味わえないという欠点もあります。

その土地ならではの食材を、ていねいに時間をかけて調理し、家族や親しい人とゆっくりと会話をしながら食べる・・・そんな食べ方を大切にしたいと、1980年代に「スローフード運動」がイタリアで始まり、今では世界中に広がっています。夏休みで家族がそろう日、少しだけ“slow”な食生活をしてみてはいかがでしょうか。

## Let's cooking!

～ 6月の給食より ～

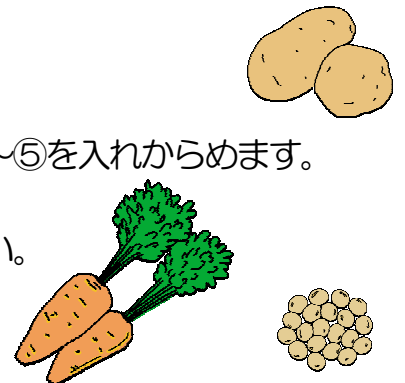
☆ ちょっとslowな料理。暑い日でも食が進む一品です♪

### 大豆とポテトのカレー風味揚げ (4人分)

- ・ 乾燥大豆 50g
- ・ にんじん 1/4本
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ じゃがいも 大1個
- ・ 揚げ油 適量
- ・ カレー粉 小さじ1/2
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ しょうゆ 小さじ1/2
- ・ みりん風調味料 小さじ1
- ・ 料理酒 小さじ2

- ① 大豆は水に浸して一晩おきます。(水煮大豆でもできますが、揚げたときの食感が違います。)
- ② にんじんは1cmの角切り、じゃがいもは2cmの角切りにします。
- ③ 大豆の水を切り、素揚げします。
- ④ じゃがいもを素揚げします。
- ⑤ にんじんに片栗粉をまぶし、揚げます。
- ⑥ 調味料を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら③～⑤を入れからめます。

※ 大量調理用の分量ですので、加減してください。



## 食中毒に注意!

5月中旬以降、O-157などの腸管出血性大腸菌感染症が急増しているそうです。腸管出血性大腸菌に感染すると、腹痛や下痢などの症状が現れます。夏季は腸管出血性大腸菌などによる食中毒が起りやすい季節です。調理や食事をする前には石けんを使ってていねいに手を洗い、清潔なタオルやハンカチで拭きましょう。また、バーベキューをする機会もあるかと思しますので、生の食肉を扱う器具と食事をする器具を分ける、食肉は中まで十分に火を通すなど、食肉の取り扱いには十分ご注意ください。



## 給食室のヒミツ!?

### ③ 給食室の通知表

あと1か月程で1学期が終わりますね。楽しい夏休みの前には、みなさんのもとに通知表が届くことと思います。楽しみでしょうか? ドキドキでしょうか? 給食室にも通知表があります。それは“残菜”です。給食室には学期末に限らず、毎日通知表が届くのです。給食室では給食の残菜の量を毎日にかけて記録しています。残菜を見て、その日の給食がよかったか悪かったかをおおまかに判断するのです。残菜の少ない日は、飛び上がるほどうれしく、がんばって作ってよかったなあ。と思いますし、逆に、残菜の多い日は、量が多かったかな? 味付けが好みに合わなかったのかな? 料理の組み合わせが悪かったかな? 時間がなかったのかな? などいろいろな考えます。その結果を、翌日からの給食に生かすようにしています。

最近の神納中学校の傾向は、和食をあまり好まず、特にごはんを多く残るということです。ごはんがたくさん残ってくると、「おいしい神林産のお米なのに、もったいないなあ。」と思います。おかずを先に食べたらおなかがいっぱいになってしまったということもあるかもしれません。給食の献立は、成長期のみなさんの体に合うように考えられています(個人差はあります)。将来の健康な体をつくるのは“今”です。おかずを一口食べたらごはんを一口食べるというように“口中調味”という食べ方を身に付け、バランスよく食べてほしいと思います。