

8月 給食予定献立表

いちかわし りつ ふたまた しょうがっこう
市川市立二俣小学校

※食品名は主なものをのせています。食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。
【盛りつける食器】 (大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

日	曜日	牛乳	献立名	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
24	月	○	むぎごはん(大)				エネルギー 653 kcal	チキンカレーには、じっくり炒めて
			チキンカレー(大)	とりにく どうにゆう	こめ さとう あぶら	にんにく しょうが	たんぱく質 24.1 g	甘味を出した玉ねぎが入っています。
			ポリポリ煮干しアーモンド(小)	にぼし ぎゆうにゆう	アーモンド こむぎこ	にんにん たまねぎ	脂質 18.3 g	豆のペーストなど、不足しがちな食品も加えて、おいしく栄養満点なカレーです。
25	火	○	むぎごはん(大)				エネルギー 631 kcal	味噌汁には、おくらやなすといった
			豚丼(大)	ぶたにく どうふ	こめ さとう	たまねぎ しめじ	たんぱく質 23.3 g	夏野菜が入っています。夏野菜は水分が多く、体の熱を冷ましてくれる働きがあります。オクラには、おなかの調子をよくする働きもあるそうなので、暑い夏にぴったりです。
			夏野菜の味噌汁(わ)	みそ にぼし ぎゆうにゆう	あぶら しらたき	にんにん ねぎ なす エリンギ おくら	脂質 19.0 g	
フロースンデコボンゼリー				食塩相当量 2.8 g				
26	水	○	タコライス ごはん(大)				エネルギー 613 kcal	タコライ
			タコミート(大)	ぶたにく だいず	こめ マカロニ	にんにく にんにん	たんぱく質 23.3 g	今日は沖縄メニューです。タコライ
			ミニトマト	チーズ ベーコン	あぶら	たまねぎ ミニトマト	脂質 20.5 g	すは、「たこ」が入ったごはんでは
ABCスープ(わ)	だいず ぎゆうにゆう		キャベツ	食塩相当量 2.3 g	ありません。メキシコのタコスがご			
27	木	○	冷やし担々麺				エネルギー 659 kcal	担々麺は、中国料理のひとつで
			担々麺の具(大)	ぶたにく だいず	ちゅうかめん ごま	しょうが にんにく	たんぱく質 21.0 g	す。日本では、ラーメンのように汁
			タピオカ入りココナッツミルク(わ)	だいず ぎゆうにゆう	でんぶん ココナッツ	しょうが にんにく	脂質 19.0 g	を多くしたものが食べられています
韓国メニュー	むぎごはん(大)				エネルギー 591 kcal	今日は韓国メニューです。韓国の		
28	金	○	焼きししゃも(大)	ぶたにく ししゃも	こめ じゃがいも	にんにく はくさい	たんぱく質 21.3 g	りは、焼きのりをごま油と塩で味付
			韓国のり	のり ぎゆうにゆう	さとう あぶら	にんにん たまねぎ	脂質 15.1 g	けています。韓国風肉じゃがに
			韓国風肉じゃが(わ)		ごま トッポギ	ねぎ しめじ ビーマン	食塩相当量 1.9 g	は、韓国のおもち「トッポギ」や、韓
31	月	○	むぎごはん(大)				エネルギー 634 kcal	梨は夏から秋にかけて旬を迎える
			プルコギ丼の具(大)	ぶたにく たまご	こめ むぎ ごま	にんにく しょうが	たんぱく質 21.7 g	果物です。太陽の光をたくさん浴び
			トックスープ(わ)	とりにく ぎゆうにゆう	あぶら でんぶん	りんご たまねぎ	脂質 19.1 g	て大きく育つ梨ですが、今年の7月
梨		さとう	にんにん ねぎ	食塩相当量 2.1 g	は雨が多かったので、市川の梨は			

きゅうしよく しょうかい
給食レシピ紹介
沖縄発祥のタコライスは給食でも人気のメニューです。26日の給食で登場します。

タコライス

材料(4人分)

- サラダ油 小さじ2
- 豚ひき肉 220g
- 玉ねぎ 小1個(100g)・・・みじん切り
- ウスターソース 1/4カップ
- 醤油 大さじ1杯半
- カレー粉 小さじ1
- こしょう 適量
- チリパウダー 少々

- ご飯 適量
- レタス 大5枚(100g)・・・短冊切り
- ミニトマト 5個・・・ヘタとり、縦1/4切り
- きゅうり 1/2本(60g)・・・せん切り
- チーズ・・・1/2カップ(30g)・・・1センチ角切り



【作り方】

- [タコミート]油でにんにくを炒めて香り出し、ひき肉も炒める。肉が炒まったら、玉葱も加えしんなりするまで炒める。
- Aで味付けし、強火で水分を飛ばすように炒める。
- ご飯の上に切った生野菜、チーズ、タコミートをかける。

保護者の皆様へ

8月の給食も引き続き、短時間・少人数で配膳できる献立での提供となります。また、あえ物やサラダの提供を控える等、衛生面も考慮した内容になります。ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

【今月の給食目標】

生活リズムを整えよう

暑い日が続きますが、みなさん元気に過ごしていますか。夏休みの間、早寝早起き、朝ごはんをしっかりと守ることができました。毎日、規則正しい生活が出来ていた人でも、猛暑が続いて、夏バテ気味の人もいられるかもしれませんね。今月の給食目標は、生活リズムを整えて元気な毎日を過ごせるようになることです。朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な働きがあります。まずは早く寝て、早く起きられるようにリズムを戻していきましょう。

偏食をするのに食いしん坊の私には誰だ?

● 私が大好きな栄養はスドウ糖。これだけあれば満足!

● 体に入ってきたスドウ糖の約20%は、私がもらっちゃうよ

きみが起きている間だけじゃないよ。眠っている間にも、記憶を整理したり、定着させたりと働いているんだ。だから朝にはお腹がベコベコ。栄養が入ってこないよ、うまく働けない。きみが朝ごはんをしっかりと栄養をとってくれたら、私はバリバリががんばるよ!

私には、きみの内臓のはたらきにも、体の動きにも、心の動きにも、大きくかかわっている「脳」だよ。

食事の基本! 主食・主菜・副菜をマスターしよう

副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

例えば...

野菜、いも、きのこ、海藻の料理

主菜

主にたんぱく質と脂質を含む。筋肉や血液など、からだをつくるものになる。

例えば...

魚、肉、たまご、大豆や大豆製品の料理

主食

主に炭水化物を含む。エネルギーを供給して、力や熱になる。

例えば...

ごはん、パン、めん類など

ワンポイント

主食・主菜・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えると、さらに幅広い栄養素がとれる献立に!

牛乳・乳製品

- ヨーグルト
- チーズ など

果物

- みかん、バナナ など
- 果汁100%ジュースもOK

栄養価の月平均値	基準値
エネルギー 627 kcal	650 kcal
たんぱく質 22.5 g	27.0 g
脂質 18.5 g	19.6 g
食塩相当量 2.0 g	2.0 g

知ってる? アイスクリーム頭痛

冷たいアイスクリームやかき氷を食べると、頭がキーン! そんな経験はありませんか? これには「アイスクリーム頭痛」という医学的な病名がついているのです。いくつか説がありますが、冷たさを痛みと間違えて脳が感じるために起こると考えられています。ゆっくり食べると予防できるそうですよ。でも、毎日冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えすぎるので要注意! 胃腸の機能が弱まって、うまく栄養を吸収できなくなってしまいます。夏バテにつながることもあるので、冷たいものはほどほどに。

