

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校平均栄養量	
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
1	月			ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばの塩麹焼き 【乳】 五目きんぴら	米	豆腐 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	混合削り節	656	26.5
2	火	アレルギー 世界の料理		クスクス入りツナピラフ 【小麦】 ハリラスープ オムレツ 【卵】 【乳】 ウインナーとコーンのソテー	米 オリーブ油 クスクス	豚肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん	酒 しょうゆ みりん	696	28.6
3	水			ツイストパン 【乳 小麦】 ニョッキ入りスープ 【小麦】 ハンバーグケチャップソースがけ 【乳】 野菜ソテー	ツイストパン	ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	645	23.7
4	木			ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ 【小麦】 【乳】 春雨サラダ	米	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープの素	641	25.6
5	金	七夕献立		ごはん 七夕汁 鶏肉の竜田揚げ いんげんのごまあえ 【乳】 天の川ゼリー	ビーフン	豚肉 かまぼこ	にんじん 大根 オクラ 水菜	混合削り節 しょうゆ 塩 こしょう	659	23.7
8	月			ごはん おこげのスープ 【乳】 いかのチリソース 親子豆サラダ	おこげ 片栗粉	鶏肉 豆腐	にんじん 玉ねぎ 白菜 きくらげ たけのこ いら	塩 こしょう しょうゆ コンソメ チキンガラ	669	26.6
9	火			ごはん スタミナ焼き肉丼 { ごはん スタミナ焼き肉 } 【乳】 レンファンタン 【卵】 パイナップルケーキ 【小麦】	米	豚肉	生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ こしょう 酒 みりん アップルソース	662	30.3
10	水	郷土料理 沖縄県		じゅうしい あおさのみそ汁 かつおごまフライ 【小麦】 【乳】 フーチャンプルー 【小麦】	米 油	豚肉 刻み昆布 さつま揚げ	にんじん 干しいたけ	しょうゆ 酒 塩 ポークガラ	637	28.9
11	木			タンメン { 中華めん 【小麦】 タンメン汁 } 【乳】 ポテトのチーズ焼き 蒸しとうもろこし	中華めん	豚肉	干しいたけ にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 塩 こしょう	625	27.3
12	金			夏野菜カレー { ごはん カレールウ 【小麦】 } 【乳】 鶏肉のハーブ焼き キャベツと水菜のイタリアンサラダ	米	豚肉	なす スッキーニ かぼちゃ にんにく 生姜	スープストック トマトピューレ ロリエ	629	26.9

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目（鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）」について表示しています。
- ・コンタミネーション（原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等）については、記載しておりません。
- ・調味料（しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等）については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出してしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓮田市はすびい

平均栄養量		652	26.8
学校給食摂取基準	6~7歳（1・2年生）	530	21.0
	8~9歳（3・4年生）	650	26.0
	10~11歳（5・6年生）	780	32.0

七夕汁・・・7月7日 七夕 そうめんの日

七夕にそうめんを食べると、1年間無病息災で過ごせるという言い伝えがあります。

給食では、そうめんをビーフンにアレンジして天の川に、オクラを輪切りにして星の形にしてみました。



食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

<夏野菜プラス香味野菜>

夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。



<酸味を利用>

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンのしぼり汁をかけます。



<カレー粉やガーリックを上手に>

野菜炒めにカレー粉を加えて味をよくなるえたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。



なす

カリウムを多く含みます。紫色の皮にはアントシアニンという色素が含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。

ズッキーニ

ウリ科でかぼちゃの仲間です。βカロテンは、油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

トマト

カリウムを多く含みます。赤い皮にはリコピンという成分が含まれています。加熱や油を使った調理で吸収率が高まり、旨味も加熱によって高まります。

ピーマン

ビタミンCはトマトの約5倍とされています。熱に強く加熱しても栄養素がそのまま残ります。繊維に沿って縦に切ると苦みが感じにくくなります。種とわたには、血液をサラサラにする成分が含まれています。

とうもろこし

糖質とたんぱく質が主成分です。高カロリーですが、糖質は消化吸収が非常に高く、夏バテによる疲労回復やエネルギーチャージに効果的です。



食育だより 7月

令和6年 蓮田市 No.33

気温の高い日が増えてきました。暑い夏を健康に過ごすためには、毎日の体調管理が大切です。こまめな水分補給や栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

9日 献立
紹介・徹底解説

沖縄県郷土料理



じゅうしい



沖縄の郷土料理で、炊き込みご飯や雑炊などの飯料理の総称。だしや具に豚肉を用いることが多いです。沖縄料理に豚肉料理が多い理由は、冊封使（明・清時代の中国皇帝が派遣した勅使）をもてなすため豚肉を取り入れ、それと同時に養豚も盛んになったと伝えられています。

あおさのみそ汁



岩場に生える緑色の海藻のことを沖縄の方言ではアーサと呼び、一部ではアオサとも呼ばれます。沖縄のアーサ（アオサ）は、ヒトエグサという種類の海藻です。琉球王朝の薬膳料理としても食べられていたと記録されています。

フーチャンプルー



チャンプルーは「混ぜ合わせる」を意味する沖縄の方言で、豆腐や野菜などを混ぜ合わせて炒めた料理のことも、このように呼びます。「フー」とは麩のことで、フーチャンプルーは麩をメインにいろいろな食材を混ぜ合わせて炒めた料理のことです。

沖縄県食文化豆知識



かつお節の消費量が全国No.1

かつお節の消費量の全国平均は257g。消費量が最も多い沖縄県は、1,392g、全国平均の5倍以上です。消費量が多い理由として、太平洋戦争の頃、日本軍は南方の水産産業を推し進め、かつお節の生産工場建設を推進した結果、生産量が増大し、それに伴い消費も増えたと言われています。

お知らせ

2学期の給食は、9月3日（火）から始まります。



2日オリパラ献立



オリンピック・パラリンピックにむけたアルジェリア料理の給食を提供します。アルジェリアは、北アフリカに位置するアフリカ大陸最大の国土面積を持った国です。スポーツではサッカーが盛んで、アフリカでも最強の国の1つです。

ハリラスープ

約1ヶ月間、日の出から日没まで飲食が禁じられるイスラム教のラマダン（断食月）明けにも飲まれる野菜と豆の栄養満点のスープです。

《材料》小学校中学年1人分量

- サラダ油……………1g
- とうがらし……………1本
- にんにく……………0.5g
- パプリカ……………0.04g
- 鶏もも肉こま切れ……………15g
- たまねぎ（角切り1.5cm）……………20g
- にんじん（角切り1cm）……………15g
- じゃがいも（角切り1.5cm）……………25g
- トマトピューレ……………5g
- カットトマト……………20g
- コンソメ……………1.5g
- ひよこ豆（水煮）……………15g
- レンズ豆（ヒラマメ）（乾燥）……………3g
- 塩……………0.4g
- こしょう……………少々
- パセリ……………少々

- ①とうがらしは種をとる。油を敷き、とうがらしを入れる。黒くなったら取り出し、にんにくを炒める。
- ②次に鶏肉を入れてほぐしながら炒める。さらにたまねぎ、にんじんを炒める。
- ③ひたひたの水加減にし、じゃがいも、豆、トマトピューレ、カットトマト、コンソメ、パプリカ、半量の塩を加えて煮込む。
- ④スープの分量にして残りの塩と胡椒で味を調べ、最後にぎざんだパセリを入れる。



簡単アレンジ



レシビは学校給食用にアレンジが加えられていますが、鶏もも肉をラム肉に変え、③でさらにクミン、コリアンダー（パプリカと同量程度）を加えて煮込むと本格アルジェリア風ハリラスープになります。たっぷりのスパイスで、ラム肉の匂いが気になる人もおいしく食べられます。



《元気に過ごそう！夏休み！！》



水分補給はこまめに！

普段の水分補給は水や麦茶などで十分ですが、運動などで汗をたくさんかいたときは塩分が失われるので、スポーツ飲料などで補給するのがおすすめです。



夏野菜を食べよう！

太陽をたくさん浴びた夏野菜には、ビタミン類が豊富に含まれています。水分が多く、ほった体を冷ます働きがあります。



食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和6年7月分購入予定産地

食 材	産 地
じゃがいも	鹿児島、埼玉、茨城、長崎、千葉
ごぼう	群馬、青森
小松菜	埼玉、千葉、茨城
玉ねぎ	埼玉、香川、愛媛、兵庫、佐賀
にんじん	埼玉、千葉、北海道、茨城
えのきたけ	長野、福岡、新潟
キャベツ	埼玉、群馬、千葉、神奈川
赤とうがらし	栃木、埼玉
ピーマン	茨城、宮崎
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
しめじ	長野、福岡、新潟
根生姜	高知、千葉
にんにく	青森、香川、埼玉

食 材	産 地
長ねぎ	埼玉、茨城、群馬
大根	群馬、青森、北海道、千葉
もやし	栃木、静岡、茨城
にら	栃木、茨城、千葉
西洋かぼちゃ	埼玉、鹿児島、福岡、茨城、神奈川
オクラ	埼玉、鹿児島、高知、宮崎
みず菜	茨城、埼玉
白菜	長野、茨城
ズッキーニ	埼玉、山形、群馬、長野
なす	群馬、高知、埼玉、茨城
赤パプリカ	群馬、茨城、高知、熊本、静岡
とうもろこし	埼玉、群馬、千葉