



こんだてのおしらせ



五所川原市立学校給食センター

日	こんだて	ざいりょう			おしらせ	栄養価	
		体をつくるもとになる食品 主にたん白質・カルシウム	エネルギーのもとになる食品 主に炭水化物・脂肪	体の調子を整えるもとになる食品 主にビタミン類(A・C)		エネルギー	kcal
22月	ごはん いわしのしょうがに みずのあぶらいため にらたまじる	いわしのしょうがに ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ みそ	ごはん さとう サラダあぶら でんぷん	しょうが みず いとこんにやく にんじん たまねぎ にら	イワシにはカルシウムが多く、「泳ぐカルシウム」と呼ばれることもあります。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。	小 中	612 718
23火	ピタパン ポークウイナー やきそば ケチャップ&マスタード やさいスープ	ポークウイナー ぎゅうにゅう なんと ぶたにく	ピタパン ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら	はくさい たけのこ もやし きくらげ キャベツ トマト にんじん	ピタパンは、中近東で主に食べられている平たく円形のパンです。中がポケット状の空洞になっているので、おかずを入れて食べてください。	小 中	661 775
24水	ごはん とりにくのしょうがやき ひじきとだいずのごもくに モロヘイヤのみそしる	とりにくのしょうがやき ぎゅうにゅう ひじき だいず さつまあげ あつあげ みそ	ごはん さとう サラダあぶら	えのきだけ いとこんにやく ごぼう にんじん ながねぎ モロヘイヤ	厚揚げも油揚げも豆腐を切って揚げたものですが、油揚げの別名を「薄揚げ」といい、それより厚く切って揚げるので「厚揚げ」と呼ばれるようになりました。	小 中	610 724
25木	こめこパン だけきみオムレツ ブロッコリーのサラダ ドレッシング ミネストローネ	だけきみオムレツ ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	こめこパン ドレッシング じゃがいも オリーブオイル ブロッコリー セロリ パセリ だけきみ(とうもろこし)	にんじん トマト あかピーマン にんにく たまねぎ かぼちゃ	獄まみは弘前市の獄地区で採れるとうもろこしで、非常に甘みの強いのが特徴です。この甘さは獄地区の昼夜の気温差によって生まれるのだそうです。	小 中	639 854
26金	なつやさいのキーマカレー ふくじんづけ ソーダフロートゼリー	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも パター カレールー ゼリー さとう スッキーニ だいこん なたまめ しそのは れんこん きゅうり	たまねぎ にんじん トマト なす にんにく しょうが りんご とうり	夏野菜のキーマカレーに入っている「ズッキーニ」は、外見はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。五所川原市産のスッキーニを使っています。	小 中	689 845
29月	ごはん てりやきハンバーグ きりぼしだいこんのあさりに もやしのみそしる	てりやきハンバーグ ぎゅうにゅう あぶらあげ あさり こうやどうふ みそ	ごはん さとう サラダあぶら	きりぼしだいこん はだいこん いとこんにやく もやし ごぼう にんじん	切干し大根は、秋の終わりから冬にかけて収穫した大根を細切りにして天日干しにしたものです。寒さが厳しいほど、良質な切干し大根になるそうです。	小 中	638 684
30火	かけうどん かぼちゃチーズフライ ながいものゆかりあえ	とりにく あぶらあげ なんと かぼちゃチーズフライ のむヨーグルト(ストロベリー)	うどん さとう サラダあぶら ながいも	にんじん ながねぎ かぼちゃ こまつな しいたけ きゅうり ゆかり(あかじそ)	かぼちゃは夏に収穫されるので夏野菜です。ですが、かぼちゃは収穫してすぐよりも、数カ月保管して追熟した方が美味しくなり栄養価も増えるので、旬は秋から冬になります。	小 中	563 643
31水	ごはん さばのしおやき いんげんのいためもの あげなすのみそしる えごまふりかけ	さばのしおやき ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん さとう サラダあぶら えごまふりかけ	さやいんげん いとこんにやく にんじん こまつな ながねぎ なす	さやいんげんはいんげん豆の若いさやつきのもので、さやと豆を丸ごと食べられるため、豆と野菜の長所を合わせ持っています	小 中	576 767

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲ましましょう。



※魚には、骨がついていることがあるので、気をつけて食べてください。おはしを使って上手にとりましょう。※献立の変更があるかもしれません。その際は、ご了承下さい。※献立の材料・栄養価を知りたい方は、給食センター(34-2832)まで、お問い合わせ下さい。



骨を丈夫にするコツ

夏休みも牛乳を忘れずに!

<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p>2 カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p>3 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<p>4 睡眠をしっかりとる。</p> <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
---	--	--	--

カルシウムの多い食べ物

牛乳、ヨーグルト、小松菜、モロヘイヤ、大豆製品、小魚、ひじき、干しエビ

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、乾燥しいたけ

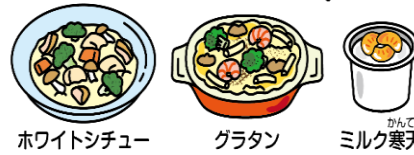
※日光に当たることで、皮膚でもつづられます。

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類、納豆

牛乳が苦手な人は...
そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!



牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...



飾りじゃないのよ野菜は

8月31日は「野菜の日」です。人の手をかけ、長い歴史をかけて食べやすいように改良された野菜は料理に彩りをそえるだけではなく、体の健康を守り、心を豊かにしてくれる食べ物です。

<p>季節を感じる事ができる!</p> <p>お店や食卓に並ぶ野菜から季節の移り変わりを感じることができます。また旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養素も多く含まれています。</p>	<p>ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維の宝庫!</p> <p>野菜にはビタミン類やカルシウム、鉄、カリウムなどの無機質(ミネラル)、そして食物繊維が多く含まれ、体の調子を整え、免疫力をアップしてくれます。</p>
<p>色や香りの成分は健康づくりにも役立つ!</p> <p>緑、赤、黄、紫など野菜にはさまざまな色があり、それぞれ独特な香りを持ちます。近年こうした色や香り成分にビタミンのような健康効果があることがわかり、「ファイト(フィット)ケミカル」として研究が進められています。</p>	<p>ふるさとを感じる事ができる!</p> <p>栽培される土地の気候風土、暮らしに合わせて、長い年月をかけて改良されてきた野菜があります。こうした野菜は今、「伝統野菜」とよばれ、地域のよさや歴史、文化を伝える大切な食べ物として注目されています。</p>