



# 献立のお知らせ

献立目標  
夏野菜で元気に過ごそう

平成30年7月(中学校)

弘前市西部学校給食センター (TEL 34-1006)

にちようび	スプーン	こんだて	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	体の調子を整える食品 主にビタミン類 (A・C)	おしらせ
2(月)		いわしフライ キャベツのレモン和え ミニトマト(2個) 豚汁	牛乳 いわし、鶏肉 豚肉、高野豆腐	ごはん 米油	キャベツ、きゅうり 大根、にんじん、ごぼう しめじ、ねぎ、ミニトマト	弘前産のミニトマトです。
3(火)		肉団子(2個) チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 肉団子、豚肉 なると	ごはん サラダ油	たけのこ、青ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、もやし、にら 玉ねぎ、にんじん	5日のフルーツデザートに入っている 緑色の実は、大きくなる前の桃の実をシ ロップ煮にしたものです。
4(水)		豚肉みそ焼き きわかめの炒め煮 キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉、きわかめ さつま揚げ、厚揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	玉ねぎ、キャベツ にんじん ねぎ	2020年東京オリンピック・パラリンピッ クに向けて10日~26日まで、ブラジルの柔道 選手が弘前市で合宿をしています。給食では9 日に豆を使ったミネストローネを歓迎します。
5(木)		福神漬 フルーツデザート	牛乳 豚肉	ごはん オリーブ油 ゼリー	かぼちゃ、なす、玉ねぎ、福神漬 桃シロップ漬け、りんごシロップ漬け パイナップル缶詰	<b>夏野菜を たくさん食べよう</b> 太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は、水分やミネラルを多く含み、身体を冷やしてくれたり、疲れた体の調子を整えてくれます。 夏野菜を食べ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。
6(金)		さばしょうが煮 キャベツののり和え 鶏団子のみそ汁 水まんじゅう	牛乳 さば、のり 鶏団子、豆腐	ごはん	キャベツ、小松菜 にんじん、玉ねぎ ねぎ	<b>~野菜のはたらき~</b> かせ予防 肌つやつや 便秘予防 生活習慣病予防 <b>~こんな料理がおすす~</b> 温野菜サラダ スープ にんじん かぼちゃ プロコリーなど ほうれんそうなど 鶏肉 野菜いため にんじん ビーマン さやえんどうなど チンゲンサイなど 緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは、油と一緒に摂取すると体内での吸収率が高まります。
9(月)		ソーセージステーキ ポテトマヨネーズサラダ ミネストローネ	牛乳、ソーセージステーキ ベーコン、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	米粉パン じゃがいも オリーブ油	とうもろこし、セロリ にんじん、玉ねぎ キャベツ、マッシュルーム、パセリ	
10(火)		鶏肉照焼き 野菜のごま酢和え みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐	ごはん ごま油	もやし、きゅうり 白きくらげ、にんじん、大根 しめじ、ごぼう、ねぎ	
11(水)		いわしオレンジ煮 かぶのそぼろ煮 もやしのみそ汁	牛乳 いわし、豚ひき肉 高野豆腐、油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	かぶ、にんじん グリーンピース、しいたけ もやし、大根葉、ねぎ	
12(木)		さけ塩焼き 白菜のからし和え 根菜汁	牛乳 さけ、豆腐 油揚げ	ごはん	白菜、ほうれん草 大根、にんじん ごぼう、れんこん、ねぎ	
13(金)		福神漬 豆乳デザート	牛乳 鶏肉 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、福神漬 パイナップル缶詰 黄桃缶詰	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く場合は、薄めたスポーツドリンクやミネラル類を補給できる飲料が適しています。
17(火)		照焼きハンバーグ 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 ハンバーグ、ベーコン、寒天 油揚げ、高野豆腐	ごはん サラダ油	キャベツ、もやし、青ピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン、大根 にんじん、大根葉	
18(水)		鶏肉竜田揚げ 野菜とツナのキムチ和え 冷やし中華スープ(小袋) シークワサータルト	牛乳 鶏肉 ツナ	米粉めん 米油	白菜 もやし きゅうり	冷やし米粉めんは青森県産の米粉を使用しています。食べるときは、どんぶりに米粉めんを入れ、冷やし中華スープをかけてほぐし、お好みで野菜とツナのキムチをあをのせて食べましょう。
19(木)		はたて入りたまご焼き ひじきの炒め煮 煮しめ	はたて、たまご ひじき、ちくわ、高野豆腐 油揚げ、昆布	ごはん 糸こんにゃく、じゃがいも こんにゃく、サラダ油	しそ、枝豆、ごぼう にんじん、ふき しいたけ	
20(金)		赤魚西京焼き 大根と豚肉の煮物 いんげんとつみれのみそ汁	牛乳 赤魚、豚肉 つみれ、油揚げ	ごはん こんにゃく サラダ油	大根、にんじん いんげん、玉ねぎ えのきたけ	20日のつみれは、青森県産の雪にんじんペースト・鶏きみペーストと魚のすり身を混ぜ合わせたものです。

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けております。

1. 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日はスプーンがつきます。
2. □ で囲んでいるデザートはセンターの容器等に入れ込んでください。
3. 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
4. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。

## 夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になることも言います。

### \*冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!

これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物について手がでてしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。

### \*たんぱく質を必ずとりましょう!

暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

### \*香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは薬物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱を外に出るので、涼しくなる効果もあります。

## 焼肉注意報

夏は野外でバーベキューをすることも多くなります。肉による食中毒事故が起こりやすくなりますので、次のことに注意して、安全でおいしくバーベキューや焼肉を楽しみましょう。

- ①新鮮だからといっても、生肉はダメ!
- ②焼き専用のはしやトングを使用し、じかばしで焼かない
- ③肉は冷蔵庫から少しずつ出して焼く
- ④よく焼いて食べる

## 生活習慣病って何?

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病と言われてます。

### <こんな食習慣はいいのかな>

- ◇食べすぎ
- ◇油っぽい食べ物をよく食べる
- ◇塩分のとりすぎ
- ◇糖分のとりすぎ
- ◇朝食ぬきなど欠食する
- ◇夜遅くに食べる
- ◇野菜や果物をほとんど食べない

子どものうちからこうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみよう。