令和２年度８月

8月 いただきます

感謝の気持ちをわすれずに

（二島中）

※牛乳は毎日つきます。

二島学校給食共同調理場　給食予定献立表

献立名		材料名 おもに体を作るもとになる 1群 肉・魚・卵・大豆	2群 乳製品・海草・小魚	おもに体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	おもにエネルギーのもとになる 5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実類	小学校 エネルギー（kcal）・たんぱく質（g） 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等	中学校
19 水	ごはん ビビンバの具 わかめスープ フルーツ杏仁	ぎゅうにく　あかみそ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん　ほうれんそう にんじん　ねぎ	もやし　さんさい たまねぎ　キャベツ　えのきたけ	こめ さとう フルーツあんにん	ごま　ごまあぶら	611 22.1 魚類・いも類	772 27.4
20 木	パン キーマカレー カラフルコールスロー 冬瓜スープ	ぶたにく ベーコン　とうふ	牛乳	にんじん　ピーマン パプリカ にんじん　こまつな	たまねぎ キャベツ　きゅうり　とうもろこし とうがん　たまねぎ	パン パンこ さとう	ルウ あぶら	599 23.3 海藻・魚類 季節の野菜（とうがん）	755 29.0
21 金	ごはん ふわふわ丼の具 野菜のごま和え ぶどう	とりにく　たまご　とうふ	牛乳	にんじん　ねぎ にんじん　ほうれんそう	たまねぎ キャベツ　もやし ぶどう	こめ さとう　ふ さとう	ごま	599 23.9 小魚・野菜 季節の果物（ぶどう）	774 30.0
ぶどうはヨーロッパやエジプトでは古くから栽培され、ワインも作られていました。皮や種の部分に多く含まれるポリフェノールは、ガンや動脈硬化の予防に効果があるといわれています。									
24 月	パン 夏野菜のスパゲティ かみかみサラダ 冷凍パイン	ぎゅうにく　ぶたにく	牛乳	にんじん　トマト　ピーマン にんじん	なす　たまねぎ キャベツ　きゅうり　きりぼしだいこん パイン	パン スパゲティ さとう	アーモンド　あぶら	624 24.2 豆類・いも類	795 30.2
25 火	菜めし かぼちゃフライ そうめんうりのごま酢和え 団子汁	とうふ	牛乳	だいこんば かぼちゃ にんじん にんじん　こまつな	そうめんうり　きゅうり　もやし たまねぎ　ごぼう　しいたけ	こめ パンこ さとう しらたまもち	あぶら ごま	624 18.2 乳製品・海藻 季節の野菜（そうめんうり）	761 21.0
そうめんうりは、金糸瓜または、そうめんかぼちゃと言いかぼちゃのなかまです。ゆでると、中身がそうめん状にほぐれるとてもめずらしい野菜です。									
26 水	ごはん シューマイ 野菜の中華和え マーボーなす	シューマイ ぶたにく　とうふ　あかみそ	牛乳	にんじん　ほうれんそう にんじん　ねぎ	キャベツ　もやし なす　たまねぎ　たけのこ　しいたけ	こめ さとう さとう	ごまあぶら	579 21.5 果物・小魚 季節の野菜（なす）	773 27.7
27 木	ごはん あじの塩焼き ひじきとピーマンの炒め煮 かぼちゃとおくらのみそ汁	あじ さつまあげ とうふ　みそ	牛乳 ひじき	ピーマン　にんじん かぼちゃ	ごぼう おくら　たまねぎ　えのきたけ	ごはん さとう	ごま	575 25.2 肉類・いも類 季節の野菜（かぼちゃ）	739 30.7
かぼちゃは甘味があってやわらかく、煮物や天ぷら、スープ、お菓子などさまざまな料理に使われます。旬は夏から秋ですが、完熟したものを適切に保存すれば、冬までもつことが、かぼちゃの魅力です。									
28 金	ごはん ぶた肉のしょうが焼き そうめん汁 冷凍みかん	ぶたにく あぶらあげ　かまぼこ	牛乳	にんじん　チンゲンサイ にんじん　こまつな	たまねぎ　もやし　しょうが たまねぎ　しいたけ みかん	こめ さとう そうめん	ごま	592 23.9 乳製品・小魚	754 29.4
31 月	パン タンドリーチキン きのこソテー マカロニスープ	とりにく	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん　チンゲンサイ	にんにく しめじ　エリンギ　たまねぎ　キャベツ たまねぎ　とうもろこし	パン マカロニ　じゃがいも	あぶら	615 27.8 魚類・果物	764 33.4

夏の健康づくりに夏野菜を活用！

暑い夏は、そうめんや冷ややっこ、かき氷など、つい口当たりのよいものを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べ過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養も偏って夏ばてしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、体のコンディションを整えて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。ここでは、夏を元気に乗りきるのにおすすめな夏野菜を紹介します。この機会に夏野菜の特徴を知り、ぜひ毎日の食事に役立ててみてください。

なす（24日・26日）
水分がほとんどですが、油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギー補給に役立つ野菜です。みそ汁にも一度ごま油などで炒めてから入れると、甘みや風味が増し、子どもも食べやすくなります。

トマト（24日）
ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分が多く、スープや煮込み料理にもよく合いますが、生のままでも十分おいしいので、忙しい朝食の一品に最適です。

ピーマン（20日・24日・27日）
苦手な子も多いピーマンですが、ビタミンCやカロテンを多く含みます。繊維にそって縦に細く切り、ツナやちくわなどと炒め、甘辛い味付けにすると、子どもも食べやすくなります。また完熟させた「赤ピーマン」はもとから甘いので、子どもにはとくにおすすめです。

きゅうり（20日・24日ほか）
ほとんどが水分でのどや体の渇きをいやします。カリウムも多く、体内のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。酢のものにしてもおいしく食べられますよ。

おくら（27日）
カロテンや成長に欠かせない葉酸が豊富です。粘り成分のムチンは胃腸を保護してくれるといわれます。熱を通しすぎると色が悪くなるので、さっとゆでて使うのがコツです。

かぼちゃ（25日・27日）
「野菜の優等生」といわれるほど、栄養価の高い野菜。冬のイメージがありますが、収穫されるのは夏です。油を使うと、カロテンの吸収がさらによくなります。くし形に切った「かぼちゃの天ぷら」はいかがですか。