

【学校給食予定献立表】

2020年 8月

福井県立高志中学校

日	献立のテーマ	主食	牛乳	おかず	主菜 副菜 副菜(汁) デザート	主な材料 (福井県内産には*がついています)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
						主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
						魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類	穀類・芋・砂糖 種実類・油脂	緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	
3月	いちほまれとイワシの梅煮を口内調味してみよう。	いちほまれご飯	○	いわしのうめ煮 洋風ごまあえ じゃがいものみそ汁 くだもの(すいか)	牛乳, プレスハム, *うすあげ, *わかめ, 煮干し, *みそ	*いちほまれ, 砂糖, ごま油, *じゃがいも	ほうれんそう, *キャベツ, にんじん, *ねぎ, *すいか	820 kcal 35.4 g 21.2 g 4.1 g	
4火	福井産食材たっぷりの給食を味わおう	いちほまれのあげご飯	○	トビウオのフライ とうふとしめじのおすいもの らっきょタルタルソース添え ポイルキャベツ	牛乳, だし昆布, とり肉, *うすあげ, かつお節, *豆腐, たまご*トビウオ	*いちほまれ, 砂糖, 米油, マヨネーズ	にんじん, グリンピース, ぶなしめじ, *ねぎ, *らっきょう, *玉葱, パセリ, *キャベツ	831 kcal 33.1 g 34.0 g 3.8 g	
5水	いちほまれと若狭牛の2大ブランドを味わおう	いちほまれのカレーライス	○	若狭牛のカレー 彩りイタリアンサラダ 福神漬・らっきょ ヨーグルト	牛乳, *若狭牛, 生クリーム, 甘みそ, ロースハム, ヨーグルト	*いちほまれ, *じゃがいも, 砂糖, オリーブ油	にんじん, *玉葱, *にんにく, マッシュルーム, *トマト, *すこ, *キャベツ, だいこん, *きゅうり, 福神漬, *らっきょう	936 kcal 28.8 g 27.6 g 3.1 g	
6木	8月で給食「福井産なす」を食べよう	いちほまれご飯	○	なすのエビチリソースかけ じゃがいものチーズまぶし にらたまスープ コーヒゼリー	牛乳, むきえび, パルメザンチーズ, 豚肉, たまご, 寒天, 生クリーム	*いちほまれ, 米油, マーガリン, かたくり粉, *じゃがいも, 砂糖	*なす, *にんにく, *玉葱, しょうが, パセリ, にら, にんじん	771 kcal 28.9 g 25.3 g 2.3 g	
7金	海藻をたっぷり食べて食物繊維をとろう	いちほまれのわかめご飯	○	ちくわの磯部揚げ ひじきの炒め煮 あげのみそ汁 くだもの(オレンジ)	牛乳, *わかめ, ちくわ, あおりの, たまご, 干ひじき, 豚モモ, 打ち豆, *うすあげ, あさり, 煮干し, *みそ	*いちほまれ, 小麦粉, 米油, 砂糖	にんじん, *キャベツ, *ねぎ, オレンジ	810 kcal 35.1 g 23.0 g 4.0 g	
21日	お弁当 (この日は若葉食堂を利用することはできません)								
28日	お弁当 (この日は若葉食堂を利用することはできません)								

若葉食堂から

夏休み中の若葉食堂営業のお知らせ

中学生は、8月17日(月)から20日(木)と8月24日(月)から27日(木)に利用することができます。購買前の券売機で食券(310円)を購入してください。メニューは、裏面に表示してあります。是非、ご利用下さい。



夏ばてを防止する食事とは

夏になると、暑さで食欲が低下し食事量が減ってしまうという人はいませんか。食べやすいからといって「めん類だけ」の食事では、主食しかとることができず、たんぱく質やビタミン、ミネラル類が不足してしまいます。このような食事が続くと「疲れがとれない」「体がだるい」「よく眠れない」などの症状が出てしまいます。これがいわゆる「夏ばて」です。

★夏ばてを予防する重要なポイント★

- ①「食事の基本型」を軸に、量やバランスを意識した食事を続けること。
- ②夜更かしなどはせず、十分な睡眠を取ること。

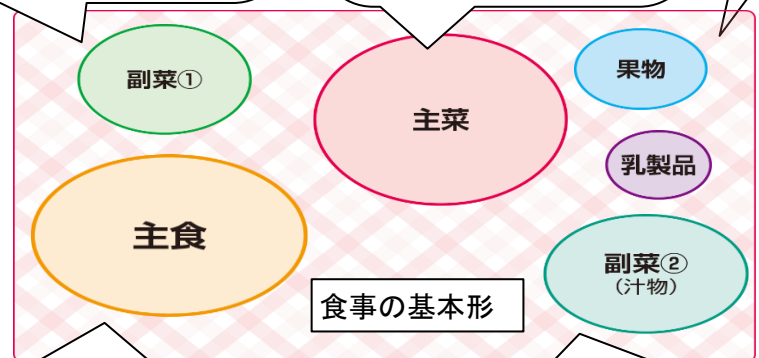
どうしても食欲がないときは、野菜をたっぷり入れた冷やし中華や焼きそば、中華丼など、1品で主食、主菜、副菜をとることができるような調理の工夫をしましょう。おすすめの食材としては、ツナフレークやサバの缶詰、豆腐や卵があります。これらは食べやすく、簡単な調理法で食べることができるので、手軽にたんぱく質を取ることができます。常備しておくといいですね。

また、今年は常時マスクをしていることから汗をかきやすいので、水分補給が大切です。しかし、食前に多量の水分をとると胃液が薄まり消化に悪影響を及ぼしたり、ジュースやスポーツ飲料に含まれる糖分が血糖値を上昇させ、満腹感につながったりするので食欲が低下することがあります。食事直前や食事時の水分摂取はなるべく控え、汁物や果物などの食事から水分補給をするようにしましょう。

- 冷蔵庫に常備菜として保存しておきましょう。
- *ひじきのもの
- *夏野菜のラタトゥイユ
- *煮豆
- *きゅうりのピリ辛漬け
- *もやしのナムル

- 朝食はフライパンでさっと焼いたり炒めたり、茹でたり。缶を開けるだけの簡単な調理法のものでいいです。ケチャップやマヨネーズを添えて、味変してみましよう。

- 季節の果物や、牛乳・ヨーグルトで内臓が目覚めます。



- 野菜たっぷりの中華丼や焼きそば、冷やし中華は、1品でも栄養バランスが整います。
- 麦ごはんにすると、疲れをとるビタミンB1をたっぷりとることができます。

- みそ汁には、塩分(Na)補給で熱中症を防ぐだけでなく、発酵によって大豆たんぱく質から分解されたアミノ酸を摂取でき夏バテを防ぎます。1日に1回は具だくさんのみそ汁を！

[8 月 若 葉 食 堂 献 立 表]

★部活動や学校祭準備などで登校したときに利用することができます。

17日	18日	19日	20日	21日
カレーライス コールスローサダ ヤクルト 福神漬	冷やしサラダうどん おにぎり 飲むヨーグルト	牛丼 ひじきの煮物 みそ汁 果物(りんご)	冷やしかけうどん いなり寿司 磯香和え プチトマト	この日、中学生は 利用できません。
1食分 858 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.8 g	1食分 750 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 7.7 g	1食分 787 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.3 g	1食分 713 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 4.2 g	
24日	25日	26日	27日	28日
カレーライス コールスローサダ ヤクルト 福神漬	冷やしサラダうどん おにぎり 飲むヨーグルト	牛丼 ひじきの煮物 みそ汁 果物(りんご)	冷やしかけうどん いなり寿司 磯香和え プチトマト	この日、中学生は 利用できません。
1食分 858 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.8 g	1食分 750 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 7.7 g	1食分 787 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.3 g	1食分 713 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 4.2 g	

食育チャレンジ！ 6、7月の給食のメニューを作ってみよう。

主食から

●永平寺スタミナ丼● 5人分

- *材料* ぶたこま肉 200g うすあげ 2枚
たまねぎ 1ヶ にんじん 5cm
にら 30g しょうが 少々 炒め油
永平寺ニンキーのたれ 80g
- *作り方* ①フライパンで豚肉をよく炒め他の材料を加えてさらに炒める。
②ニンキーのたれで味をつける。

副菜から

◆夏野菜のラトウイユ◆ 10人分

- *材料* トマト(中) 3ヶ ズッキーニ(中) 1本
なす(中) 2ヶ たまねぎ(中) 1ヶ ピーマン 1ヶ
パプリカ(赤、黄色) 1ヶ ニンニク 1かけ
塩、こしょう 少々 固形コンソメ 1ヶ ケチャップ 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2 *ツナ缶やソーセージなどをお好みで
- *作り方* ①材料はすべて、1cm角に切る。
②フライパンにオリーブオイルとニンニク1かけを入れゆっくり炒める。
③なす・ズッキーニを炒め、しんなりしたらほかの材料を入れて炒める。
④炒まったら、調味料を入れ仕上げる。

主菜から

◇サバの味噌煮◇ 5人分

- *材料* サバの切り身 5切れ しょうが 30g
赤味噌 大さじ1 みそ 大さじ1
清酒 100g 砂糖 大さじ3
しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ2
- *作り方* ①しょうがはうす切りにする。
②調味料等を煮立てて、しょうがとサバを

主菜から

◆トリのから揚げ◆ 10人分

- *材料* トリもも肉(30gを20ヶ) 塩、こしょう 少々
白ワイン 大さじ2 ニンニク 1かけ 小麦粉 揚げ油
- *作り方* ①トリもも肉に塩コショウ、白ワイン、すりおろしたんにんにくに30分間ほど漬け込む。
②小麦粉をまぶして180℃の油で5分ほど揚げる。

デザートから

10ヶ分

○抹茶入り豆乳プリン○

- *材料* プリンの素 10ヶ分 豆乳 600g
生クリーム 50g 抹茶 7g
- *作り方* ①抹茶の粉をお湯で溶く。
②豆乳を温め、プリンと①、生クリームを溶かし、カップに入れて冷やす。

◆チキン南蛮◆ 10人分

- *材料* トリ肉のから揚げ(上記を参考に)
タレ: 酢 大さじ2 砂糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ3
マヨネーズ: マヨネーズ4 ゆで卵1個 花らっきょう 10粒ほど
- *作り方* ①揚げたとり肉は、熱いうちにタレにつける。
②皿に盛ってからマヨネーズソースを添える。