

給食だより



平成26年 8月 (小中学校用)
佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

夏休みの食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。暑い夏の間を元気に過ごすためには、“早寝早起”の規則正しい生活と、栄養バランスの良い、1日3回の食事が大切です。夏休みの食生活のポイントをまとめました。



解説

- ◎食事には、トマト・ピーマン・なすなど夏野菜を積極的に取り入れ、ビタミンやミネラルを補給しましょう！
- ◎おやつは3食の食事がしっかり食べられるくらいの量にしましょう。アイスやジュースのとりすぎは体調を崩す原因になります。
- ◎水分補給は大事ですが、砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしますので、お茶やお茶・牛乳がおすすめです。

1. 主食・主菜・副菜をそろえた食事！

2. おやつは時間と量を決めよう！

3. こまめな水分補給を！



佐呂間産のほうれん草をいただきました！

若佐在住の佐伯まり子さんから、佐呂間産のほうれん草をいただきました！

学校給食のために栽培し、みなさんに食べてほしいと昨年に続き無料で提供してくださいました。

今年の5～6月はいつもの年よりも気温が高かったので、虫がつきやすく大変でした。でも昔ながらの肉厚なほうれん草ができました。佐呂間のほうれん草を味わって食べてくださいね！

今回は25日に『ほうれん草の磯マヨサラダ』にして頂きます！提供して下さった佐伯さん方、そして佐呂間の恵みに感謝していただきます。ありがとうございました！



ほうれん草を提供して下さった佐伯まり子さん↑

←給食用にほうれん草を下処理して下さっている様子



佐伯さんのほうれん草畑→



8月のこんだて 右下:エネルギー(単位:Kcal) (牛乳は毎日つきます) (小学校3・4年/中学生)		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)	
18(月)	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、マッシュルームなど	ごはん	いんげんは、 ^{まめ やさい} 豆と野菜の両方 ^{りょう} の栄養を持っています。
⑧小学校	いんげんのサラダ		さやいんげん、キャベツ、にんじん	マカロニ	
	キウイフルーツ (742/973)		キウイフルーツ		
19(火)	みぞれうどん	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、ほうれんそう、ながねぎなど	うどん	どさんコーンは、 ^{さかな} 魚のすりみ ^あ などを揚げた料理です。
⑧佐小	どさんコーン	たら	とうもろこし	サラダ油	
⑧佐中3年	ミニトマト (548/628)		ミニトマト		
20(水)	ふかがわめし	あさり	ごぼう、にんじん	ごはん	ふかがわ ^{はい} めしは、あさりが入った炊き込みごはんです！
⑧佐中3年	すましじる	とうふ	こまつな、にんじん、えのきたけ、ながねぎなど		
	あつあげサラダ オレンジ (608/787)	あつあげ	キャベツ、きゅうり オレンジ	ごま	
21(木)	ソフトパン			ソフトパン	とり ^に く鶏肉のトマトソース ^に 煮は、子ども達 ^{にんき} に人気のメニューです。
⑧佐中3年	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	
	とりにくのトマトソースに グリーンサラダ (557/718)	とりにく	たまねぎ、トマト キャベツ、ブロッコリー、きゅうり		
22(金)	ごはん			ごはん	ひじき ^{かてい} は家庭でも食 ^た べてほしい ^{えいよう} 栄養価 ^{たか} しい ^{しょくざい} 食材です！
⑧浜保	みそしる	油あげ	だいこん、にんじん、ながねぎ		
⑧佐中3年	さんまのにつけ (657/807) ひじきとやさいのあえもの	さんま	かいそう、かにかまぼこ、はくさい、ぶなしめじ、コーン		
25(月)	ズッキーニのナムルどん	ぶたにく	ズッキーニ、たまねぎ、にんじん	ごはん	ズッキーニ・ほうれん ^{そう} 草はさる ^ま さん佐呂間産です♪
	ほうれんそうのいそマヨサラダ	のり	ほうれんそう、もやし、コーン	マヨネーズ	
	ミニトマト (706/926)		ミニトマト		
26(火)	スパゲッティカレーソース	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん	スパゲッティ	あつ ^ひ 暑い日はスパイシーなものを食 ^た べたくくなりますね！
⑧若保	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、にんじん		
	パインかん (622/842)		パイン		
27(水)	ごはん			ごはん	なすもおいしい ^{なつやさい} 夏野菜です。子ども達 ^こ には苦手な ^こ 子が多い ^お ようですね。
⑧若小	みそしる	とうふ	ながねぎ、えのきたけ		
⑧浜小6年	あげぎょうざ マーボーなす (681/842)	ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、ニラ など	サラダ油	
28(木)	クロワッサン			クロワッサン	ポトフはフランス ^{かてい} の家庭料理 ^り です。お肉 ^{にく} のだしがおいしいスープです。
⑧若小6年	ポトフ	とりにく	じゃがいも、にんじん、キャベツ	じゃがいも	
⑧浜小6年	ミニやさいコロケ ラーメンサラダ (556/623)	ささみ	たまねぎ、にんじん、グリーンピースなど キャベツ、にんじん、きゅうり	ごま	
29(金)	クファージュシー	ぶたにく	こねぎ	ごはん	きょう ^{あつ} 今日は沖縄料理 ^{あつ} を集めました。沖縄 ^{おきなわ} は豚肉料理 ^{ぶたにく} が多い ^お ですね！
⑧若小6年	ソーキじる (632/813)	こんぶ、ぶたにく	だいこん、にんじん、こねぎ		
⑧浜小6年	ゴーヤチャンプルー シークワサーゼリー	とうふ、ぶたにくなど	ゴーヤ、キャベツ、にら、にんじん シークワサー		

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。



ズッキーニのナムル

今月の給食メニュー



材料(4人分)

- ・ズッキーニ…2本 A焼肉のたれ…大さじ2
- ・豚切り落とし…200g Aしょうゆ…少々
- ・ごま油…適量 B長ねぎのみじん切り…小さじ4
- ・塩…適量 B塩・おろしにんにく…各少々
- ・ごはん…丼4杯分 Bすりごま(白)…大さじ2

※お好みで卵黄をのせてもおいしいですよ！

～つくりかた～

- ①ズッキーニは短冊切りにし、塩(分量外)をふり、しんなりしたら水気を切る。牛肉にはAをもみこむ。
- ②フライパンでごま油を熱し、ズッキーニを強火でさっと炒め、Bを加えてからめる。
- ③②のフライパンをふいてごま油を熱し、豚肉をほぐし入れて強火で炒め、②と和える。
- ④ごはんを丼に盛り、③をのせる。

