



# 給食だより 7月号

平成30年度

7月の給食目標 ◎ 暑さに負けない食事をしよう



紫波町学校給食センター



日曜	献立名	kcal	食品名				
			主食	汁物	主菜	副菜	
2月	<紫波二中 希望献立> ごはん、牛乳、せんべい汁、鶏肉のしょうが焼き、肉じゃが、レモンタルト	790 960 2.4 2.7	こめ	とりにく、あぐらあ、さけ、鶏肉、油揚げ、酒、かやせきんべい(小麦)、はくさい、わらび、ねぎ、ぶなしめじ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、糖類、こんぶ、しゅせい、しょうゆ、みりん	とりにく、しょうゆ、みりん、糖類、しょうが、なたね、とうもろこし、トレハロース	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、しょうが、こんにやく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、糖類、みりん、しょうゆ、米サラダ、あぐら、いわし、かつお、酵母、タピオカ	こむぎ、マーガリン、糖類、たまご、卵、レモン
3月	ごはん、牛乳、あさりのみそ汁、しらすわかめ厚焼き玉子、ひじきのうま煮	588 742 2.3 2.8	こめ	にんじん、じゃがいも、豆腐、とうもろこし、わかめ、あさり、ねぎ、酒、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	たまご、かつお、こんぶ、わかめ、しらす、糖類、じゃがいも、とうもろこし、酢、小麦、しょうゆ	さつまあげ(すけそうだら、いとよりだい、えそ、じゃがいも、糖類、なたね)、さけ、ひじき、だいず、にんじん、こんにやく、絹さやえんどう、油揚げ、たまねぎ、しょうゆ、みりん、米サラダ、あぐら、いわし、かつお、酵母、タピオカ	
4月	ごはん、牛乳、豚汁、さんまの甘露煮、野菜のレモン和え、味付けのり	609 752 2.6 3.0	こめ	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、だいこん、豆腐、とうもろこし、ぶなしめじ、こんにやく、ねぎ、いわし、かつお、酵母、タピオカ、みそ	さんま、糖類、しょうゆ、米、米こうじ、酒、しょうゆ、とうもろこし	キャベツ、きゅうり、ごま、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、レモン、ライム)、切干大根、しょうゆ、レモン	のり、こんぶ、えび、かつお、米、米こうじ、みかん、糖類、とうもろこし
5月	ごはん、牛乳、姫竹の春雨スープ、春巻き、キムチ炒め	661 816 2.5 3.1	こめ	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、はくさい、しいたけ、ひめ、姫たけのこ、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、ねぎ、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、豚肉、とうもろこし、じゃがいも、小麦、なたね、大豆、パーム、ヤシ、ごま、しょうゆ、牡蠣、米油	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、たまねぎ、エリンギ、絹厚揚げ、はくさい、りんご、にんにく、唐辛子、とうもろこし、にら、ごま油、糖類、しょうゆ、ごま	
6月	<七夕給食> ごはん、牛乳、星型マカロニスープ、星型ハンバーグ、カラフルサラダ、七夕ゼリー	660 816 2.0 2.2	こめ	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、はくさい、しいたけ、ひめ、姫たけのこ、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、ねぎ、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ	キャベツ、たまねぎ、豚肉、大豆、タピオカ、とうもろこし	キャベツ、ブロッコリー、切干大根、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、レモン、ライム)、とうもろこし、オクラ、ひじき、なたね、たまねぎ、しょうゆ、酢、りんご、みかん、豚肉、鶏肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、ブルーベリー	なつみかん、糖類、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、大豆、メロン
9月	コッペパン、牛乳、いなきびチャウダー、鮭チーズフライ、野菜のペペロンチーノ炒め	738 814 2.3 2.5	こむぎ、小麦粉、糖類、卵、ショートニング	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、はくさい、しいたけ、ひめ、姫たけのこ、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、ねぎ、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、醤油	さけ、こ、だいず、こむぎ、小麦、コーンフラワー、チーズ、米油	あさり、白ワイン、大豆もやし、キャベツ、こんにやく、エリンギ、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、にんにく、大豆、豚肉、小麦、いわし	
10月	ごはん、牛乳、野菜のごま汁、信田煮、筑前煮、冷凍パン	585 729 2.1 2.4	こめ	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、はくさい、しいたけ、ひめ、姫たけのこ、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、ねぎ、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、醤油	ぶたにく、あぐらあ、さけ、豚肉、油揚げ、たまねぎ、れんこん、たら、にんじん、とうもろこし、大豆、しょうゆ、かつお、小麦、グリーンピース	とりにく、しょうが、米サラダ油、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、こんにやく、しいたけ、さやいんげん、糖類、みりん、しょうゆ、酒	パイナップル
11月	ごはん、牛乳、豚肉とニラのスープ、鶏肉のからあげ、大豆もやしのナムル	610 759 3.0 3.6	こめ	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、マロニー(じゃがいも、とうもろこし)、はくさい、にんじん、にら、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、醤油	とりにく、さけ、鶏肉、じゃがいも、しょうゆ、米油	だいず、大豆もやし、だいこん、きゅうり、パプリカ赤、ごま、しょうゆ、酢、糖類、ごま油、にんにく	
12月	ごはん、牛乳、豆腐のみそ汁、いわしのみぞれ煮、切干大根の牛乳煮、オレンジ	652 810 1.9 2.3	こめ	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、はくさい、しいたけ、ひめ、姫たけのこ、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、ねぎ、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、醤油	いわし、だいこん、とうもろこし、しょうゆ、ごま油、しょうせい、米、糖類、酒、いわし、さば、かつお	とりにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、たまねぎ、こんにやく、切干大根、えだまめ、高野豆腐、さやいんげん、ごま油、糖類、みりん、しょうゆ、牛乳	オレンジ
13月	ごはん、牛乳、夏野菜カレー、トマトオムレツ、ブロッコリーサラダ	659 833 2.8 3.3	こめ	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、はくさい、しいたけ、ひめ、姫たけのこ、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、ねぎ、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、醤油	たまご、とりにく、卵、鶏肉、とうもろこし、じゃがいも、糖類、酵母、タピオカ、さつまいも、たまねぎ、にんじん、パーム油、大豆油、なたね油、コーン油、ひまわり油、綿実油、トマト、酢	ブロッコリー、とうもろこし、カリフラワー、だいこん、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、レモン、ライム)、たまねぎ、酢、みかん、なたね、酒、豚肉	
17月	ごはん、牛乳、ビーフンスープ、とうふシュウマイ、荳わかめ中華サラダ、アーモンド小魚	617 764 3.1 3.7	こめ	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、はくさい、しいたけ、ひめ、姫たけのこ、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、ねぎ、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ	とりにく、豆腐、鶏肉、すけそうだら、たまねぎ、小麦、豚肉、卵、かつお	く、荳わかめ、きゅうり、大豆もやし、ごま、ピーマン(青、赤、オレンジ、黄)、こんにやく、糖類、しょうゆ、酢、りんご、大豆、ねぎ、にんにく、ごま、たまねぎ、鶏肉、アルコール、米、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、牡蠣、ほっけ、すけそうだら	アーモンド、いわし、糖類、しょうゆ、ごま
18月	<食育の日・よくかむ給食> ごはん、牛乳、香り野菜のみそ汁、白身魚米粉フライ、豚肉の五目煮	617 766 2.3 2.7	こめ	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、はくさい、しいたけ、ひめ、姫たけのこ、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、ねぎ、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ	ホキ、米粉、糖類、オリーブオイル、タピオカ、しょうゆ、みりん、糖類、しょうが、なたね、とうもろこし、植物油、酵母、米油	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、ごぼう、えだまめ、れんこん、こんにやく、糖類、しょうゆ、みりん、米サラダ油、いわし、かつお、酵母、タピオカ	
19月	ごはん、牛乳、山菜なめこ汁、枝豆入り厚焼き玉子、五目きんぴら、小玉スイカ	554 700 2.3 2.8	こめ	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、はくさい、しいたけ、ひめ、姫たけのこ、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、ねぎ、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ	たまご、卵、さば、かつお、あじ、酒、えだまめ、糖類、とうもろこし、しょうゆ、調整粉乳	さつまあげ(すけそうだら、いとよりだい、えそ、じゃがいも、糖類、なたね)、ごま油、酒、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、さやいんげん、みりん、しょうゆ、ごま	スイカ
20月	ごはん、牛乳、どさんこ汁、ピーマンの肉詰めフライ、アーモンド和え	632 780 1.9 2.3	こめ	ぶたにく、さけ、豚肉、酒、にんじん、はくさい、しいたけ、ひめ、姫たけのこ、はるさめ(じゃがいも、緑豆)、ねぎ、さつまいも、糖類、大豆、鶏肉、かつお、とうもろこし、ほっけ、すけそうだら、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、しょうゆ	とりにく、鶏肉、ピーマン、パン粉、たまねぎ、小麦、豚肉、卵、米油	3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、レモン、ライム)、もやし、カリフラワー、ブロッコリー、しょうゆ、かつお、さば、米、米こうじ、ぶどう、とうもろこし、いわし、アーモンド	

\* 太字の食品は紫波町産の予定です。

\* 献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。 \* 献立は都合により変更することがあります。

学校給食は、放射性物質濃度の測定をしています。測定結果は、紫波町のホームページでご覧頂けます。




月<Monday>	火<Tuesday>	水<Wednesday>	木<Thursday>	金<Friday>
<p><b>2 &lt;紫波二中希望献立&gt;</b> 今日は、紫波二中の希望献立です。保健委員会のみなさんが考えてくれました。肉じゃがは和風の献立の中でも人気がある副菜なので、きつとご飯がすすむと思います。白いご飯をあまり食べられない人にとっては、じゃがいもでエネルギーを補うこともできます。夏になると、暑さで食欲がなくなることが多いものですが、やはりご飯を中心とした三度の食事をしっかりとることが大切です。家でもバランスのとれた食事をしましょう。</p>	<p><b>3&lt;食べているのはどの部分&gt;</b> 夏はいろいろな野菜が育ちます。植物には、根・茎・葉・花・実などのつくり(部位)があることは小学校3年生の理科で学びます。私たちが普段食べている野菜は植物のどの部分なのか知っていますか。実や葉のように見えるものも本当は違う部分のこともあります。今日の給食では、にんじんが根の野菜、たまねぎが茎の野菜、ねぎが葉の野菜、きぬさやえんどうが実の野菜です。この他にもプロッコリのようにつぼみを食べる野菜もあります。</p>	<p><b>4 &lt;夏の食べ物①きゅうり&gt;</b> 夏の野菜と言えば「きゅうり」です。きゅうりにはとげがありますが、これがかたいと新鮮な証拠です。またきゅうりの表面に白い粉のようなものが見えることがありますが、これは自分の身を守る大切な「ブルーム」という粉です。このブルームが農薬のように見えることから人気はなくなり、今は粉の出ないブルームレスのきゅうりがほとんどだそうです。消費者の好みに合わせて品種改良が重ねられています。今月の給食では紫波町でとれたきゅうりを使っています。新鮮で美味しい旬の味を味わってください。</p>	<p><b>5&lt;暑さに負けない食事&gt;</b> 人間の体の約半分は、水分からできています。体の中の水分は汗をかくたり、体温を調節したりする大切な働きをしています。私たちの体は、たった2%の水分を失っただけで体調に変化が現れ、熱中症をひきおこすなど、命に危険がおよぶこともあります。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープなどの汁物から水分とミネラルを補給しましょう。</p>	<p><b>6 &lt;七夕給食&gt;</b> 今日は七夕にちなんだ給食です。日本では、願いごとを書いた短冊と、折り紙などで作った飾りや笹につるし、願いをたくす風習があります。「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とありますが、これは青(緑)・赤・黄・白・黒(紫)の5色で、それぞれ願い事の種類の違うそうです。今日は給食の中にこの5色とたくさん星を入れました。七夕は一年に一度、天の川をへだててわかれていた、こと座のペガである織姫と、わし座のアルタイルである彦星が出会うといわれています。季節を感じながら七夕給食を食べましょう。</p>
<p><b>9&lt;早ね・早起き・朝ごはん&gt;</b> 今日からまた一週間がスタートしましたが、朝は早起きして朝ごはんを食べてきましたか。休みになるとどうしても生活のリズムが乱れてしまいます。1日の生活の中には「早起き」「朝ごはん」「昼ごはん」「夕ごはん」「早ね」の5つのリズムがあります。この5つを決まった時間に行うことが体のリズムを整えることにつながります。休みの日にも「早ね・早起き・朝ごはん」を基本に、三度の食事を食べ、規則正しくすごしましょう。</p>	<p><b>10&lt;食事の組合せ方&gt;</b> 給食は「主食・主菜・副菜・汁物」の組合せを基本に考えられています。これは一汁二菜と言って、日本の昔ながらの食事の組み合わせです。小中学生の皆さんは体を動かしたりスポーツをする機会が多く、また成長期でもあるため、この一汁二菜に骨を作るためのカルシウムを含む牛乳、そして疲労回復に役立つビタミンを含む果物やデザートをつけて給食が考えられています。成長期は栄養素をしっかりととり、体を作り成長させることが大切です。</p>	<p><b>11&lt;はしの持ち方&gt;</b> 世界の食事の仕方は大きく3つに分けられます。手で食べる文化が4割、ナイフやフォークを使って食べる文化が3割、はしを使って食べる文化が3割です。日本ははしを使って食べる文化です。はしは「はさむ」「まぜる」「くぐる」「切る」「さく」などができます。日本食は、ごはんが主食で魚や豆を使った料理が多いことからはしが使われるようになりました。正しくはしを持って、きれいに食事をしたいですね。</p>	<p><b>12 &lt;1日3食&gt;</b> 私たちは1日3回食事をしていますが、江戸時代までは一般的な庶民は1日2食で生活をしていました。その当時、幕府は江戸の町に大工や職人を集めて仕事をさせていました。1日2食では働く人たちの体力が持たなかったため屋にも食事を提供するようになったのが始まりと言われています。その後一般庶民にも1日3食食べる習慣が広まりました。それまで玄米を食べていた一般庶民が白米を食べ始めたのも江戸時代で、現代の食事につながっています。</p>	<p><b>13&lt;夏の食べ物②ナス&gt;</b> ナスは「ナス科」の野菜で、トマトやじゃがいもなども同じナス科です。そのため花は似ていますが、なすの花はきれいな紫色をしています。植物は花が咲けば全て実になるというわけではありません。トマトには実にならない花がありますが、なすはほとんどの花に実がつくそうです。なすは水分が多い野菜で、暑いときに食べると体を冷やしてくれる効果があります。旬の野菜を食べて夏バテを予防しましょう。</p>
<p><b>16 海の日</b></p> 	<p><b>17&lt;バランスよく食べる&gt;</b> 1日3食の歴史は江戸時代から始まり、今では1日3食、バランスよく食べましようと言われていています。この「バランス」ですが、日本で栄養の研究が進められ、「朝は炭水化物だけ、昼はたんぱく質だけ、夜はビタミンだけ」というように1食で同じ栄養素を偏って食べるよりも、それぞれの栄養素を混ぜて3食で食べる方が成長が進み、寿命も延びるという実験結果を踏まえて定着したそうです。みなさんの朝ごはんはご飯やパンだけの偏った食事ではありませんか？</p>	<p><b>18&lt;食育の日・よくかむ給食&gt;</b> 弥生時代に牟弥呼という有名な人がいました。この頃の食事はクルミや栗、魚の干物などしっかりかまなければならぬものばかりだったそうです。では一食あたりのかむ回数は何回だったのでしょうか？①620回②1860回③3990回。正解は③3990回です。現代は柔らかい食べ物が好まれるようになり、かむ回数は620回程度まで少なくなりました。よくかむと脳がよく働き、記憶力がアップするという研究結果も出ています。給食の時間にいつもより少し多くかんでから飲み込むなど意識してみよう。</p>	<p><b>19&lt;夏の食べ物③枝豆&gt;</b> 夏になると食べたくなる枝豆ですが、もともと枝豆という植物は存在しません。枝豆は大豆の若さを収穫したもので正式には「未成熟大豆」と呼ばれます。植物の種類としては大豆とまったく同じものです。しかし栄養価を見ると、大豆はたんぱく質が多いのに対し、枝豆はビタミンCが多くなっています。この栄養価の違いから成分表では大豆は豆類、枝豆は野菜類に分類されています。</p>	<p><b>20&lt;夏の食べ物④ピーマン&gt;</b> ピーマンという名前は、フランス語の「ピメント」という言葉からきています。ピメントとは、フランス語でトウガラシという意味で、つまりピーマンはトウガラシ仲間なのです。長い年月をかけて改良され、甘いトウガラシが生まれました。辛いトウガラシといえば鷹の爪やハバネロなどが有名ですが、甘いトウガラシにはしとうがらしやパプリカなどがあります。ピーマンは実を食べる野菜で、白いかわいい花をたくさんつけます。ビタミンが豊富な野菜なので、生活習慣病の予防に効果的です。</p>

【お家の方へのお知らせ】7月31日は、学校給食費の第3期の納期限です。


# 夏がっばい! ~夏野菜のはなし~

夏は野菜が美味しい季節です。今月は夏の野菜をたくさん使っています。食べながら季節を感じてください。

**きゅうり** cucumber  
きゅうりのことを「カッパ」と呼ぶのは、カッパの好物がきゅうりだったから。さらにきゅうりの切り口がカッパの頭に似ていることから呼ばれるようになったそうです。



**えだまめ** green soybeans  
宮城県では枝豆を原料とした「ずんだ餅」が有名です。これは「豆をつぶす」という意味の「豆打(ずだ)」が由来と言われています。



**ピーマン** greenpepper  
給食でよく出るパプリカはピーマンの仲間ですが、赤いパプリカは緑のピーマンに比べてビタミンBが2倍含まれています。夏バテ予防にも効果がありますよ。



**スイカ** watermelon  
給食ではデザートとして出ているスイカですが、分類は野菜です。

