

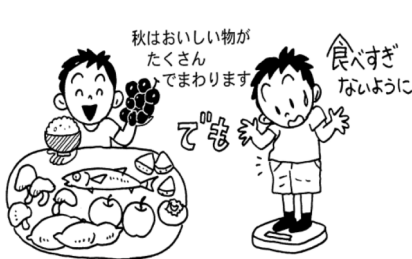
☆目標：食事と健康について知ろう

令和4年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金								
<p>給食費は 8月25日と 9月26日が納期限(引き落とし日)となっております。</p> <p>横手市HPからもアクセスできます。</p> <p>スマホから簡単アクセス! 献立表や、過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください!</p> <p>今月の平均摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">小学校</td> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td>基準 今月</td> <td>基準 今月</td> </tr> <tr> <td></td> <td>650 622</td> <td>21.1~32.5g 24.7</td> </tr> </table> <p>※感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p>			小学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	基準 今月	基準 今月		650 622	21.1~32.5g 24.7	<p>8/25日</p> <p>冷やし中華 (パックスープ) 冷やし中華の具 (ハム、野菜、わかめ) 春巻き オレンジ</p>	<p>26日</p> <p>麦ごはん 豚キムチ丼 かきたま汁 フルーツミックスゼリー</p>
小学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)										
	基準 今月	基準 今月										
	650 622	21.1~32.5g 24.7										
<p>29日</p> <p>ごはん いわしのオレンジ煮 マーボーなす じゃが芋とわかめのみそ汁</p>	<p>30日</p> <p>ナン ポークコロッケソースかけ キーマカレー 野菜スープ ミニトマト(1こ)</p>	<p>31日</p> <p>ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 春雨サラダ 八杯豆腐汁</p>	<p>9/1日</p> <p>ごはん 黒豚しゅうまい(2こ) ピーマンのカラフル炒め わかめスープ 梅干し</p>	<p>2日</p> <p>ごはん 鮭の黄金焼き 梅昆布あえ なすのみそ汁</p>								
<p>5日</p> <p>ごはん 酢豚 ナムル 春雨スープ</p>	<p>6日</p> <p>ごはん さばの照り焼き じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのみそ汁</p>	<p>7日</p> <p>ごはん ピザ風ハンバーグ やみつききゅうり ほうれん草のスープ</p>	<p>8日</p> <p>冷やしうどん (パックのり、めんつゆ) ハーブチキン もやしソテー 鉄カルウエハース</p>	<p>9日</p> <p>麦ごはん 夏野菜カレー 枝豆チーズオムレツ お月見ゼリー</p>								
<p>12日</p> <p>学習発表会の 振り替え休業日</p>	<p>13日</p> <p>丸パン ペアジャム(はちみつ) えびカツ トマトのサラダ ポトフ</p>	<p>14日</p> <p>ごはん マーボー豆腐 キャベツぎょうざ(2こ) 中華スープ</p>	<p>15日</p> <p>ごはん いわしの生姜煮 なすとピーマンのみそ炒め 卵入りすまし汁</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 豚肉の梅焼き もやしとほたてのサラダ ピリ辛豆腐汁</p>								
<p>19日</p> <p>敬老の日</p>	<p>20日</p> <p>ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ きのこ青菜のスープ</p>	<p>21日</p> <p>ごはん ほっけの塩焼き 大根のうま煮 ☆いものこ汁</p>	<p>22日</p> <p>野菜たっぷり 塩ラーメン えびにらまんじゅう(2こ) フルーツカクテル</p>	<p>23日</p> <p>秋分の日</p>								
<p>26日</p> <p>ごはん ジョア(ブルーベリー) 白身魚フライソースかけ 塩きんぴら なめこ汁 味付けのり</p>	<p>27日</p> <p>米粉パン 手作りグラタン 野菜のカレーソテー コンソメスープ</p>	<p>28日</p> <p>麦ごはん ポークハヤシ 茹で野菜サラダ みかんゼリー</p>	<p>29日</p> <p>ごはん さばのカレー味照り焼き すき昆布の炒め物 豚汁</p>	<p>30日</p> <p>横手の ごっつお給食</p>								

長い夏休みは、楽しむことができましたか?まだまだ暑い日が続きますが、規則正しい生活にもどすためには1日3回の食事が大切です。食事のリズムをととのえて、元気な学校生活を送りましょう。

横手の恵みがたっぷりつまった給食です!
昨秋のりんごが不作だったのにもかかわらず、JA秋田ふるさと様よりいただいたジュースもつきます!さまざまな方々のご協力により成り立っています。お楽しみ
に!



☆今月の横手市統一料理は「いものこ汁」です。雄物川学校給食センターでは21日(水)に提供します。季節の味をお楽しみに♪

- ・ごはん
- ・りんごジュース
- ・あっぷる豚のみそ焼き
- ・キャベツのさっぱりあえ
- ・横手のごちそう汁
- ・シャインマスカット(2こ)

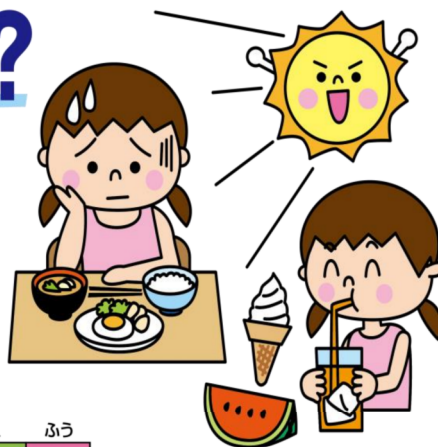


8・9月 食育だより



食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料

トウガラシ



こしょう カレー粉

香味野菜

青じそ しょうが



にんにく みょうが ねぎ

酸味のある食べ物

梅干し



お酢 レモン

食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかけて、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

< トマトのサラダ >

サラスパ 50g、完熟トマト 160g、ブロッコリー 100g、【フライドオニオン大さじ2、イタリアンドレッシング大さじ4】

- ① サラスパは茹でて水で冷まし、水を切っておく。
- ② トマトは角切りにする。ブロッコリーは小房に分け、茹でて冷ましておく。
- ③ ①と②を【 】の材料でざっくりとあえる。

※ブロッコリーのかわりにレタスを入れてもよいです！

< タンドリーチキン >

鶏もも肉70g×4枚、白ワイン小さじ2、無糖ヨーグルト大さじ2、ケチャップ大さじ1、ウスターソース小さじ1、カレー粉小さじ1、おろしにんにく小さじ1/5、塩小さじ1/3

- ① 鶏肉に、火が通りやすいように包丁で切れ目を入れておく。
- ② ビニール袋に、鶏肉以外の材料を全部入れて混ぜる。
- ③ ②に鶏肉を入れ、もんで漬け込み20分くらいおく。
- ④ オーブンかフライパンで（フライパンの場合はうすく油をひき、皮面から焼く）中まで火が通るまで焼く。