

☆目標：食事と健康について知ろう

令和5年 雄物川学校給食センター

<p>給食費は 8月25日と 9月25日が 納期限(引き落日) となっております。</p>	<p>スマホから簡単 アクセス!</p> <p>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！ 横手市HPからもアクセスできます。</p>	<p>今月の平均栄養摂取量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー(kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質(g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>646</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>26.5</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>816</td> <td>27.0~41.5g</td> <td>32.3</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	646	21.1~32.5g	26.5	中学校	830	816	27.0~41.5g	32.3	<p>8/25日</p> <p>むぎ 麦ごはん スタミナ丼 じゃが芋とわかめのみそ汁 フルーツカクテル</p>
	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)																		
	基準	今月	基準	今月																		
小学校	650	646	21.1~32.5g	26.5																		
中学校	830	816	27.0~41.5g	32.3																		

※ 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。

月	火	水	木	金
28日	29日	30日	31日	9/1日
ごはん 鶏肉のはちみつレモン揚げ いそべあえ たまねぎと しめじのみそ汁	むぎ 麦ごはん 夏野菜カレー 枝豆チーズオムレツ メロンゼリー	ごはん さんまのかば焼き キャベツのさっぱりあえ 豆腐とえのきのみそ汁	ひ 冷やし中華(パックスープ) 冷やし中華の具(卵、野菜) ポテトとツナのチーズ焼き オレンジ	ごはん いわしの梅煮 マーボーなす 鶏汁
4日	5日	6日	7日	8日
ごはん 豚肉の生姜焼き ナムル じゃが芋としいたけのみそ汁	ナン ポークコロッケソースがけ キーマカレー 野菜スープ はちみつレモンゼリー	ごはん さばのカレー味照り焼き やみついきゅうり なすのみそ汁 味付けのり	ごはん タンドリーチキン トマトのサラダ コーンポタージュ	ごはん 赤魚のみそ漬け焼き じゃが芋のそばろ煮 かきたま汁 ひじきふりかけ
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん 豚肉の生姜炒め おひたし なめこ汁	ごはん 鶏肉の梅こうじ揚げ キャベツとツナのほん酢あえ 焼きのりのみそ汁	ごはん さんまの甘露煮 なすとピーマンのみそ炒め えび入りわかめと ゆばのスープ	ひ 冷やしうどん (パックスープ、つゆ) スコッチエッグケチャップがけ もやし炒め 原宿ドッグ(ココアバナナ)	ごはん キャベツぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 春雨スープ
18日	19日	20日	21日	22日
敬老の日 けいろうひ	コッペパン いちごジャム ハーブチキン スパゲティナポリタン グリーンスープ	ごはん 鮭のさっぱり揚げ ごまあえ あさりのみそ汁 しそ昆布佃煮	むぎ 麦ごはん ポークカレー チーズ入りサラダ 福神漬け ぶどうゼリー	ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 切り干し大根の含め煮 八杯豆腐汁
25日	26日	27日	28日	29日
ごはん 和風ハンバーグ スパゲティサラダ ポークシチュー	ごはん さばの生姜煮 ひじきソテー キャベツのみそ汁	ごはん よこてだいすき給食 十豚の生姜焼き 秋野菜のさわやかあえ いものこ汁 シャインマスカット(2こ)	しょうゆラーメン 塩味ゆで卵 野菜のカレーソテー 鉄カルウエハース	ごはん 梅干し 鶏肉の唐揚げ(2こ) おほかあえ 豆腐とわかめのみそ汁 お月見大福

長い夏休みが終わり、前期後半が始まりました。それぞれ家庭で過ごしてきた生活リズムを学校生活のリズムに整えるためには、決まった時間に起きて朝ごはんを食べ、体全体を目覚めさせることが大切です。また、夏の疲れが出てくる頃ですので、栄養バランスのとれた給食で元気にスタートを切りましょう！



もろー皿(70g)野菜をプラス！キャンペーン

こんなにちよつとでOK!
一日に必要な野菜摂取量350gまであと70g!

秋田県健康づくり推進課

トマト1/2こ、だいこん2cm、たまねぎ1/3こ、ブロッコリー4房さ、もやしひとつかみ

＜野菜70gのめやす＞

秋田県健康づくり推進課
情報サイト「秋田健」はこちら↑

もろー皿(70g)野菜をプラス！キャンペーン

こんなにちよつとでOK!
一日に必要な野菜摂取量350gまであと70g!

秋田県健康づくり推進課

ほうれんそうおひたし、やさしいサラダ、キャベツのソテー、かぼちゃの煮物、にんじんシソリ

＜野菜70gを使った料理のめやす(写真小鉢は直径約10cm)＞

秋田県健康づくり推進課
情報サイト「秋田健」はこちら→



8・9月 食育だより



十五夜 3 択 クイズ

Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？

- ① きれいに見える
- ② 地球に近づく
- ③ うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？

- ① ごめ 米
- ② むぎ 麦
- ③ だいず 大豆

Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？

- ① あんこが巻きついたもの
- ② かしわの葉でくるんだもの
- ③ へそのようにくぼんだもの

Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？

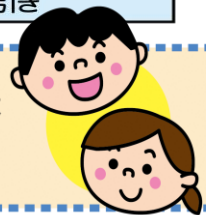
- ① じゃがいも
- ② さと 里いも
- ③ さつまいも

Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？

- ① たまひ 玉入れ
- ② おおだまころ 大玉転がし
- ③ つな引き

こたえ

Q1=① Q2=① Q3=②(端午の節句に食べるかしわもち/①は関西地方、③は
 しずおかけんちゅうぶちほう つきみだんご 静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③(収穫や健康を祈って行われている伝統行事)



給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

<鶏肉の梅こうじ揚げ>

鶏もも肉 300g、梅干し(種をとる) 10g、塩こうじ 10g、酒 小さじ1、
 片栗粉 適量、揚げ油 適量

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。梅干しは包丁でたたいて細かくする。
- ② ビニール袋に①の鶏肉と梅干し、塩こうじ、酒を入れて軽くもみ、30分くらい置く。
- ③ ②に片栗粉をまぶして熱した油で揚げる。

★今月の減塩献立です！

<キャベツとツナのぽん酢あえ>

ツナ 40g、キャベツ 200g、小松菜 100g、
 にんじん 40g、ぽん酢しょうゆ 大さじ1と1/2、
 白しょうゆ 小さじ1/3、ごま油 小さじ1/2、
 白いりごま 小さじ1

- ① キャベツは1センチ幅のせん切り、にんじんはせん切りにする。
- ② キャベツとにんじんを茹でて冷ます。小松菜は茹でて水で冷まし、水気をしぼり2センチに切る。
- ③ ツナと野菜を、調味料とごまであえる。

★今月の減塩献立です！