

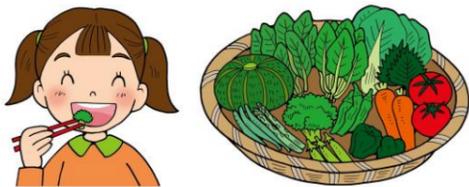
給食だより



令和4年
8・9月号

8月・9月もまだしばらく残暑が続く、長期休み明けの体はとも疲れやすくなっています。夜は早めに寝るよう心がけて、朝は早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校をして、生活リズムを取り戻しましょう。

8月31日は野菜の日!



1日350g以上
を目標にしよう!



8月31日は、「8・(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから定められた「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する、「健康日本21(第2次)」では、1日に350g以上の野菜を食べることを勧めています。全年代で不足している現状があります。今より1品多く野菜をとることを意識しましょう。

野菜の働き



肌を
じょうぶにする



かぜや
病気の予防



便秘の予防

野菜を
たくさん食べるには...



ゆでたり、炒めたり、電子レンジを使うなど、加熱することで野菜のかさは大きく減り、たくさん食べやすくなります。



1日に5皿の野菜のおかずをとることを目標にしましょう。外食をすることやスーパーやコンビニでお惣菜を購入するときは、野菜の多いメニューを選んだり、サイドメニューを追加したりしましょう。

給食レシピ♪

ドライカレー



●材料(4人分)

- 豚ひき肉・・・160g
- にんにく・・・2.4g
- しょうが・・・2.4g
- 油・・・4g
- 塩・こしょう・・・少々
- カレー粉・・・3.2g
- たまねぎ・・・中1個
- にんじん・・・中1/2本
- ピーマン・・・小5個
- コンソメ・・・4g
- カレールウ・・・20g
- ケチャップ・・・28g
- 濃口しょうゆ・・・4g

【作り方】

- ① たまねぎ・にんじん・ピーマンは、みじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、みじん切りにしたにんにく・しょうがを入れて、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ③ ①の野菜を加え、塩・こしょう・カレー粉を加えて炒める。
- ④ 材料に火が通ったら、コンソメ・カレールウ・ケチャップ・濃口しょうゆで調味し、煮詰める。

★9日(金)は「ふるさと給食」の日

- ごはん
米・・・吉野川市産
牛乳・・・徳島県産
マーボーなす
なす・・・吉野川市産
しいたけ・・・徳島県産
棒々鶏サラダ
きゅうり・・・徳島県産
すだちゼリー
すだち果汁・・・徳島県産

◎1人当たりの個数

| 日 | 曜日 | 食品名 | 小 | 中 |
|------|----|----------|----|----|
| 9/1 | 木 | ぶどう | 2個 | 2個 |
| 9/2 | 金 | 焼きししやも | 2尾 | 2尾 |
| 9/5 | 月 | ポークしゅうまい | 2個 | 3個 |
| 9/6 | 火 | 肉団子 | 2個 | 3個 |
| 9/7 | 水 | あじの南蛮漬け | 2個 | 2個 |
| 9/20 | 火 | ぎょうざ | 2個 | 3個 |
| 9/30 | 金 | 鶏肉のすだち風味 | 2個 | 3個 |

今月の産地消

【JA麻植郡】・・・米
【松岡さん・鴨島町】・・・なす
【真相さん・山川町】・・・なす
【ひまわり農産市鴨島】・・・なす
【美郷物産館】・・・すだち酢
【ぶどう組合】・・・ぶどう(藤稜)
なす・ぶどうは吉野川市地場産品消費拡大事業により提供されたものです。

令和4年 8・9月分献立予定表



吉野川市学校給食センター

| 日 | 曜日 | こんだてめい | | | しょひくひめい(さいりょうめい) | | | 小・えいようか | | |
|------|----|-------------|----|--|---|--|---|---------|----------|--------|
| | | しゅしよく | 牛乳 | お か ず | ちやにくやほねになるもの | からだのちようしをととのえるもの | はたらくちからやねつになるもの | エネルギー | たんぱく質(g) | しじつ(g) |
| 8/29 | 月 | ごはん | 牛乳 | ハンバーグのきのこソース みそしる | ぎゅうにゅう わかめ ハンバー あぶらあげ みそ | しめじ たまねぎ | こめ あぶら さとう じゃがいも | 653 | 22.2 | 18.5 |
| 30 | 火 | コッペパン | 牛乳 | やきビーフン はるまき | ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし | パン あぶら ビーフン | 663 | 22.6 | 25.3 |
| 31 | 水 | ごはん | 牛乳 | おやこどん ごますあえ | ぎゅうにゅう チキンハム とりにく たまご | にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり | こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら | 640 | 27.9 | 17.4 |
| 9/1 | 木 | コッペパン | 牛乳 | ミートなすスパゲティ オムレツ ぶどう | ぎゅうにゅう ぶたひきにく ブレンオムレツ | にんじん トマト たまねぎ なす ぶどう | パン あぶら スパゲティ | 726 | 27.5 | 27.1 |
| 2 | 金 | ごはん | 牛乳 | やしきしやも ふくめに そくせきづけ | ぎゅうにゅう ししやも とりにく しおこんぶ | にんじん こんにやく たけのこ キャベツ きゅうり | こめ あぶら じゃがいも さとう | 673 | 33.7 | 17.6 |
| 5 | 月 | ごはん | 牛乳 | キムタクどん ポークしゅうまい ゆでやさい | ぎゅうにゅう ぶたにく ポークしゅうまい | にんじん にら にんにく たくあん たまねぎ もやし はくさいキムチ コーン キャベツ きゅうり | こめ あぶら さとう ドレッシング | 686 | 28.9 | 19.4 |
| 6 | 火 | コッペパン | 牛乳 | にくだんご はるまきスープ やさいサラダ | ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン | パン はるまき ドレッシング | 637 | 23.0 | 25.2 |
| 7 | 水 | なめし | 牛乳 | ふしめんじる あじのなんばんづけ | ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ こあじのてんぷら | にんじん たまねぎ あおな しいたけ すだち | こめ あぶら ふしめん さとう | 668 | 21.0 | 18.1 |
| 8 | 木 | ことうパン | 牛乳 | やしきそば れんこんとだいずのツナあえ | ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく さつまあげ だいず ツナ | にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし れんこん | ことうパン あぶら やしきそばめん ドレッシング(ごま) | 681 | 28.4 | 20.5 |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | マーボーなす パンパンジーサラダ すだちゼリー | ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ サラダチキン | にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ なす きゅうり | こめ さとう あぶら でんぶん ごま ドレッシング(ごま) すだちゼリー | 627 | 22.4 | 14.8 |
| 12 | 月 | チャーハン | 牛乳 | ワンタンスープ ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう やしきぶた ワンタン | にんじん ねぎ たまねぎ はくさい ごぼう きゅうり コーン | こめ あぶら ごま ドレッシング(ごま) | 626 | 18.0 | 25.1 |
| 13 | 火 | キャロット パン | 牛乳 | ポロニアハム つけあわせ かぼちゃのポターージュ | ぎゅうにゅう ポロニアハム ベーコン | にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ | キャロットパン ドレッシング あぶら | 694 | 24.2 | 26.4 |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | やしきかな ぶたにくとこんにやくのみそに ゆでやさい | ぎゅうにゅう さば ぶたにく きぬあつあげ みそ | にんじん しょうが こんにやく たけのこ キャベツ コーン | こめ さとう あぶら ドレッシング | 707 | 31.0 | 23.0 |
| 15 | 木 | コッペパン | 牛乳 | チキンカツ ノンエッグタルソース ポテトスープ そえやさい あおりんごゼリー | ぎゅうにゅう ベーコン チキンカツ | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ | パン じゃがいも あぶら ノンエッグタルソース あおりんごゼリー | 667 | 23.8 | 24.7 |
| 16 | 金 | ごはん | 牛乳 | ドライカレー コールスローサラダ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく | にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン きゅうり | こめ あぶら ドレッシング | 626 | 21.2 | 18.2 |
| 20 | 火 | コッペパン | 牛乳 | ぎょうざ やさしいため りんごジャム | ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく | にんじん ピーマン しょうが たまねぎ ヤングコーン キャベツ | パン あぶら りんごジャム | 637 | 26.6 | 20.0 |
| 21 | 水 | ごはん | 牛乳 | さわらすだちふうみ ひじきのいために おひたし | ぎゅうにゅう ひじき さわら とりにく だいず さつまあげ | にんじん こまつな すだち こんにやく れんこん キャベツ | こめ さとう でんぶん あぶら | 663 | 31.1 | 16.8 |
| 22 | 木 | コッペパン | 牛乳 | あきあじチュー マカロニサラダ | ぎゅうにゅう チキンハム ベーコン いんげんまめ | にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり | パン あぶら さつまいも マカロニ ドレッシング | 670 | 21.9 | 25.3 |
| 26 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | ハヤシライス ハムときゅうりのサラダ | ぎゅうにゅう チキンハム ぎゅうにく いんげんまめ | にんじん たまねぎ しめじ きゅうり コーン | こめ むぎ あぶら ドレッシング | 630 | 21.4 | 17.9 |
| 27 | 火 | ココアパン | 牛乳 | さつまいものサラダ ノンエッグマヨネーズ ぐだくさんスープ | ぎゅうにゅう ポークハム にくだんご | にんじん パセリ きゅうり コーン たまねぎ しめじ はくさい | ココアパン さつまいも ノンエッグマヨネーズ | 653 | 21.2 | 22.4 |
| 28 | 水 | たきこみ ごはん | 牛乳 | あじのいそペフライ かきたま汁 | ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ たまご あじのいそペフライ | にんじん こんにやく ごぼう たまねぎ しいたけ | こめ さとう でんぶん あぶら | 631 | 25.1 | 20.2 |
| 29 | 木 | コッペパン | 牛乳 | ポークビーンズ フルーツあえ※① | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | にんじん トマト パセリ にんにく たまねぎ しめじ みかん もも | パン あぶら さとう じゃがいも ナタデココ こんにやくゼリー※① | 644 | 24.7 | 17.4 |
| 30 | 金 | ごはん | 牛乳 | とりにくのすだちふうみ みそしる そえやさい | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ | にんじん ねぎ しょうが すだち たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり | こめ あぶら でんぶん さとう | 664 | 26.6 | 18.8 |

◎材料の購入その他の理由による変更をご承ください。

※欄外の数値は、文部科学省が策定している生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準です。

☆毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。ご活用いただけますようお願いいたします。

※①29日(木)のフルーツあえに入っているこんにやくゼリーには、りんご果汁、オレンジ果汁を使用しています。

| | | |
|-------------|---------------------|---------------------|
| 650 kcal | 21.1g ~ 32.5g | 14.4g ~ 21.7g |
|-------------|---------------------|---------------------|