



7月

こんだてひょう



今月の目標～暑さに負けない食事をとろう

日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			I補給 - (Kcal) たんぱく質 (g)		ひとくちメモ
				赤 ちやにくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	小	中	
1 (水)	ごはん		チンゲンサイのみそしる あじカツ すきこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく あじカツ こんぶ	ごはん あぶら さとう	にんじん チンゲンサイ ながねぎ しょうが いんげん	566 21.5	717 25.6	今月の目標は「暑さに負けない食事をとろう」です。暑いと食欲が落ちてしまいがちですが、そんなときこそ温かい汁もので体を温めるのがおすすめです。温かいものを食べることで汗をかき、体温を下げるのと同時に水分補給もできるからです。今日のみそしるも残さずいただきます。
2 (木)	ごはん		モロヘイヤスープ ポークしゅうまい (1人2こ) チンジャオロースー	ぎゅうにゅう どうふ ぎゅうにく あさり ポークしゅうまい たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん モロヘイヤ にんにく しょうが たけのこ あかパプリカ ビーマン ながねぎ	602 28.5	783 35.8	モロヘイヤはアラビア語で「王様の食べる野菜」という意味があります。昔、重い病気にかかったエジプトの王様が、モロヘイヤスープを飲んだらたちまち元気になった、という話があることからこの名前になったそうです。元気が出るスープなんて聞いたらなんだか飲みたくなっちゃいますね。
3 (金)	ちゅうか めん		ジャージャーめん ぼうぎょうざ もやしちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいづ ぼうぎょうざ ちゅうかくらげ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ もやし きゅうり	610 30.2	718 35.2	ジャージャー麺は中国で生まれた料理です。お肉や野菜を使った肉みそを麺にかけていただく料理です。今日の肉みそには、お肉のほかに6種類の食べものがかかれています。どんな食べものがかかっているか食べながら考えてみてください。
6 (月)	ごはん		しじみのみそしる ささみのいそペフライ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう しじみ みそ ささみのいそペフライ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま	ながねぎ ぎょう しいたけ にんじん れんこん いんげん	590 25.2	717 28.2	今日は「おいらくん給食の日」です。みそしるのしじみは小川原湖でとれたものを使用しています。実が大きくて食べ応えがあります。そのほかにも、町でとれたしいたけや、県産のぎょう、県内加工されたささみのいそペフライで、青森県づくしです。地元の味を味わってください。
7 (火)	なめし ごはん		たなばたスープ ほしのけチャップハンバーグ チキンサラダ ほしがたパインゼリー	ぎゅうにゅう なると ほしのけチャップハンバーグ とりにく	ごはん はるさめ ドレッシング ほしがたパインゼリー	にんじん えのき かんてん オクラ キャベツ きゅうり だいこん	671 21.4	851 26.7	今日は七夕です。七夕の夜、おりひめとひこぼしが、1年に1度だけ、天の川をわたって会うことが出来る日です。今日の給食は、そんな七夕をイメージした特別メニューです。お星さまの形をしたオクラや、天の川に見立てた春雨と寒天が入っています。今夜はきれいな星空が見えるといいですね。
8 (水)	ごはん		だいきんのみそしる あかうおさいきょうづけ とりにくとながねぎのてりに	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく あかうおさいきょうづけ	ごはん ながねぎ あぶら さとう	だいにん にんじん ながねぎ いんげん	569 27.0	716 32.3	青森県は、国内の長芋収穫量の4割を生産している、日本有数の長芋産地です。青森県のみならず、おいらせ町がある南部地方でもたくさん育てられています。長芋はつかられをとってくれる栄養が入っているため、いつもがんばっているみなさんにはおすすめです。残さず食べましょう。
9 (木)	コッペパン		コンソメスープ チキンナゲット (小1・2年1こ、小3～2こ) ナポリタン	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット ベーコン	コッペパン マーガリン スパゲティ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ キャベツ パセリ トマト ビーマン マッシュルーム	616 25.2	719 28.5	ナポリタンはイタリアのナポリという町の名前がついていますが、実は日本で生まれた料理です。ナポリタンに入っている野菜には、お肌をツルツルにしたり、かぜに負けない強い体をつくる栄養も入っています。パンをたてにわけては喜んで食べてもいいですね。やってみてください。
10 (金)	むぎごはん		シーフードカレー ブルーベリーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ほたて えび いか	むぎごはん じゃがいも カレー ゼリー	にんにく セネラルレクラーク しょうが にんじん たまねぎ ブルーベリー みかん	655 24.7	817 29.3	ブルーベリーの濃い赤い色には、目の疲れをいやす栄養が入っています。日本では長野県など有名ですが、実は青森県もブルーベリーがたくさんとれる有名な場所です。今日はデザートに使いました。しっかり食べて目のつかれをいやすてください。
13 (月)	ごはん		とりじる いわしかばやき ぶたにくのしおこうじいため	ぶたにく ぶたにく ジョア こうやとうふ いわしかばやき	ごはん ぶ ごま	ぎょう きりしだいこん にんじん はくさい こんやく しいたけ ながねぎ しょうが ビーマン あかパプリカ きパプリカ	580 24.5	729 29.5	かばやきは、魚などを串にさしてしょうゆや砂糖で作った甘いたれをつけて焼く、日本に昔からある料理です。焼くときの形が地などに生えているガマ(蒲)という植物に似ていることから、この名前になったようです。かばやきはごはんにぴったりなので、ごはんと一緒に食べましょう。
14 (火)	ごはん		わかめのみそしる かみかみどん ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ ツナ わかめ	ごはん ぶ ごまあぶら さとう ごま ドレッシング でんぶん	にんじん ながねぎ しょうが にんにく ぎょう だいずもやし ほうれんそう コーン	567 23.3	714 27.8	かみかみ料理にはかみかみというあるごぼうや大豆もやしを使っつくりしました。よくかんで食べることで、あこの成長をうながし、頭の働きをよくします。今日のかみかみ料理をごはんにかけて、よくかんでいただきます。
15 (水)	ごはん		オクラとたまごのスー きょうざ (小1・2年1こ、小3～2こ) マーボーなす	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく きょうざ たまご	ごはん でんぶん ごまあぶら	にんじん たまねぎ きくらげ オクラ しょうが にんにく なす たけのこ えだまめ	617 23.2	750 26.9	オクラは畑でどのように実るか知っていますか？トマトやナスは下に向かってぶら下がりますが、オクラはなんと、太陽に向かって上向きにツツツと生える珍しい育ち方をします。どんな風に実がなるか気になる人は調べてみてください。
16 (木)	ごはん		けいはんスープ さけメンチカツ ブロッコリーのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく さけメンチカツ かつおぶし きんしたまご	ごはん さとう あぶら	にんじん しいたけ しょうが いんげん ばんこのねぎ ブロッコリー きゅうり	563 24.1	712 28.7	鶏飯(けいはん)は鹿児島県の郷土料理です。昔、偉い人をおいしい料理でおもてなすためにつくられたのが始まりと言われています。お茶漬けのようにサラサラと食べられるので、暑い日におすすめの料理です。今日はごはんに鶏飯スープをかけて召し上がってください。
17 (金)	むぎごはん		ポークカレー マンゴーいりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいづ じゃがいも カレー ゼリー	むぎごはん じゃがいも カレー ゼリー	にんにく りんご しょうが にんじん たまねぎ マンゴー	705 22.3	878 26.4	マンゴーはそのおいしさから、「果物の王様」と呼ばれています。マンゴーには、目を元気にするビタミンAや、かぜを防ぐビタミンCも含まれています。今日はデザートに入っています。デザートには白玉も入っているのでよく噛んでおいしくいただきます。
21 (火)	ごはん		はるさめとくきわかめのスープ はるまき キムタクいため カットパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ くきわかめ はるまき	ごはん はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ながねぎ はくさいキムチ ほつづけ だいずもやし パイン	618 21.6	748 25.2	今日で1学期の給食が最後になります。夏休みを元気にすごすためにも、早寝早起き朝ご飯を頑張しましょう。そして時間があるときは家族の分の料理をつくってみましょう。そのときは給食のメニューを参考に栄養バランスを考えてください。元気な姿でまた2学期会いましょう。



8月 こんだてひょう

(給食回数6回)

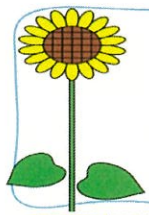
7月の
「おいらくん給食」は
7月6日(月)です
毎月「おいらくん給食」を実施しているよ。一口メモなど
を使っておいらせ産の食材や県産品を紹介するね。

24 (月)	わかめ ごはん		とうふともすくのみそしる ポテトコロッケ キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう どうふ みそ しおこんぶ わかめ もすく	ごはん ポテトコロッケ あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	602 18.8	726 21.7	今日から2学期の給食が始まります。楽しい夏休みを過ごせましたか？給食センターでは、夏休み中も大掃除をして、みなさんにおいしい給食を届けることができるように準備をしてきました。給食には体を作る栄養がいっぱい詰まっているので残さずしっかり食べ、2学期も元気に過ごしましょう。
25 (火)	ごはん		チンゲンサイとわかめのスープ ねぎしおチキン ながいもソテー	ぎゅうにゅう どうふ わかめ ベーコン ねぎしおチキン	ごはん ながねぎ ごま オリーブオイル	にんじん チンゲンサイ しいたけ ながねぎ にんにく たまねぎ パセリ	595 29.3	725 32.3	暑い夏は、汗といっしょに体の水分やカルシウムなどの栄養が外へ出てしまいます。牛乳には、水分だけでなく、汗で失われやすい栄養がたくさんつまっています。牛乳をしっかり飲んで、元気に夏をのりきりしましょう。
26 (水)	ごはん		とうもろこしのみそしる ぶたそぼろ こまつなツナごまサラダ	ぎゅうにゅう どうふ みそ ぶたにく だいづ ツナ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ コーン しょうが しいたけ ながねぎ こまつな もやし	613 23.8	768 28.2	豚肉にはビタミンB1という、エネルギー作りのお手伝いをする栄養が入っています。この栄養をとることで、疲労を回復させたり、夏バテを予防してくれるので、夏にとりたて栄養の一つです。今日は豚そぼろに豚肉をたっぷり使いました。ごはんにかけて暑い夏を乗り切ってください。
27 (木)	スライス パン		かぼちゃのミルクスープ てりやきにくだんご (小1・2年1こ、小3～2こ) てっこサラダ チョコレートパテ	ぎゅうにゅう とりにく てりやきにくだんご しろいんげんまめ ひじき ちりめんじゃこ チーズ	スライスパン ホワイトルッ ごま ドレッシング チョコレートパテ	にんじん こまつな かぼちゃ ブロッコリー	609 28.7	724 33.4	かぼちゃという名前は、カンボジアが由来となっています。戦国時代、ポルトガル人がウリをカンボジアからもってきましたが、当時の日本人たちが、「カンボジア……カンボジャ……かぼちゃ！」と聞き間違えたことから、今の名前になりました。聞き間違いが名前になるなんて面白いですね。
28 (金)	むぎごはん		チキンカレー サイダーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいづ じゃがいも カレー ゼリー	むぎごはん じゃがいも カレー ゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もも パイン	689 21.2	859 25.1	今日のご飯は、白いお米と一緒に「麦」がまざっています。よく見ると、真ん中に黒い線がある、少し平べったい粒が麦です。麦には、お腹をきれいにしてくれる栄養が白いお米の約4倍も含まれています。麦ご飯をしっかりと食べて、お腹のそっじもしらやいましょう。
31 (月)	ごはん		だいきんのみそしる ぶたのしょうがやき ブロッコリーのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ しそひじき	ごはん さとう ドレッシング でんぶん	だいにん にんじん だいこん たまねぎ しょうが ブロッコリー きゅうり	561 21.6	705 25.5	今日は8月31日です。その語呂合わせから「野菜の日」となっています。1日に小学生は300g、中学生は350g以上の野菜摂取が推奨されています。今日の給食では1日にとりたて量の半分がとれるように献立を立てました。残りの分は家でたっぷり野菜を食べてください。



- 献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
- 太字は県産品またはおいらせ町産の食材です
- スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう

うらにも「給食だより」があります。見てね！



食べて元気に！



なつ やす

き

しよく せい かつ

夏休みに気をつけたい食生活のポイント



気温の高い日もありますが、夏本番はこれから。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって暑さに負けない体づくりをしましょう。また、夏休みも食生活に気をつけて、元気にすごしましょう。



なから食べはやめよう！



やしよく(夜食)や、おやつは時間・りよう・ないようをまもう！



みんないっしょに食べよう！



つめたいものの食べすぎちゅうい！



すすんでおてつだいしよう！



給食センターをのぞいてみよう ～いためる、の巻～

給食センターでは大きなおなべや器具を使って給食をつくっています。家のものと比べてどのくらい違うかな？

へらの長さは約115cm！小学校1年生の身長より大きいかも！？



おなべが大きいのでその近くはとても暑い……。夏はエアコンをつけていても意味をなさないほど。

おなべはカレーだと800人分つくれる大きさ！

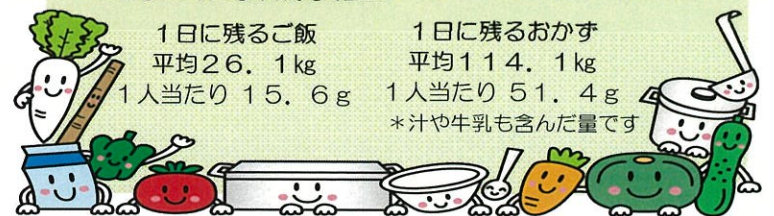
このサイズのおなべをもつ使い、いためもののほか、汁ものなどをつくっています。



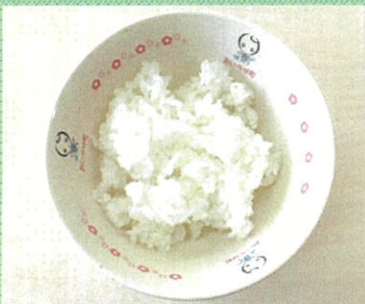
夏にぴったり！お茶わん1杯で水分ほきゅう！

暑くなるとどうしてもごはんが進まない……。そんな人もいると思いますが、ごはんを食べることで水分補給になるので夏にぴったり！さらに、パンや麺より消化吸収がゆっくりで腹持ちがいい、などいいことがたくさんあります。ごはんをしっかり食べて暑さに負けないからだをつくとともに、給食の残食も減らしちゃいましょう～。

<5月の給食残食量> ●毎日の残食量を計っています



<小学校1・2年生>



<小学校3・4年生>



<小学校5・6年生>



<中学生>

