

7月の給食目標は「夏休みを元気に過ごすために!」



7月

学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中!!

令和5年度 第587号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
3 ごはん ごま味噌汁 ささみカツ きんぴらごぼう さけぱっば(ふりかけ)	(低)662 (中)718 (高)771 (中学)841 低31.4 中33.4 高35.5 中学39.1 豚肉、豆腐、人参、長ねぎ 刻み揚げ、白ごま、練りごま みそ、かつおだし 鶏肉、粉末状大豆たん白、食塩 香辛料、パン粉、小麦粉、米粉 植物油、砂糖、でん粉 (原材料の一部に乳、鶏肉、大豆 小麦を含む)	4 麦入りごはん 中華丼 ショーロンポー ①1コ ②2コ	(低)578 (中)629 (高)703 (中学)814 低28.8 中31.1 高37.9 中学39.6 豚肉、むきえび、花いか、玉葱 たけのこ水煮、人参、白菜、生姜 ごま油、清酒、チキンコンソメ こしょう、でん粉、鶏ガラスープ 塩ラーメンたれ(原材料の一部に 豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆を含む)	5 茹でスパゲティ カレーソース スパゲティ ハッシュポテト 飲むヨーグルト(牧家)	(低)728 (中)779 (高)800 (中学)887 低26.7 中28.8 高30.2 中学34.3 豚ひき肉、大豆そぼろ、玉葱 人参、青ピーマン、にんにく チーズ、トマトケチャップ ウスターソース 三温糖、カレールウ 馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩 植物油 (原材料の一部に大豆を含む)	6 コッペパン イタリアンスープ 網焼きハンバーグ(照焼)	(低)561 (中)569 (高)575 (中学)667 低25.8 中26.3 高26.7 中学29.6 ショルダーベーコン(原材料の一部に 豚肉を含む)、じゃがいも、玉葱、コーン ダイストマト、にんにく、オリーブ油 チキンコンソメ、ブイヨンラニニール 白ワイン、食塩、こしょう 鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たん白 パン粉、豚脂、粒状植物性たん白 マーガリン、しょうゆ、食塩、牛肉エキス ウスターソース、トマトケチャップ、生姜 砂糖、香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ 清酒、チキンエキス(原材料の一部に卵、乳 小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんごを含む)	7 わかめごはん わかめごはんの素 七タ汁 星のコロケ キャベツの磯辺和え	イベント食「七夕の日」 (低)583 (中)630 (高)672 (中学)726 低19.5 中20.7 高22.0 中学23.6 わかめ、還元水あめ、食塩 酵母エキスパウダー、昆布エキス グイッティオ(米、ばれいしょでん粉) 鶏肉、長ねぎ、星型抜き人参、みりん 鶏ガラスープ、チキンコンソメ 塩ラーメンの素(原材料の一部に 鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごまを含む) 馬鈴薯、玉葱、鶏肉、豚肉、豚脂、パン粉、小麦粉 乾燥マッシュポテト、コーンフラワー デキストリン、植物油、還元水あめ、でん粉 砂糖、食塩、香辛料 (原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆、小麦を含む) キャベツ、刻みのみり、ごま油、食塩 香味そばつゆ甘口 (原材料の一部に小麦、大豆を含む)
10 色ごはん 五目釜めしの素 飛鳥汁 国産ごぼうの ミンチカツ ほうれん草の 彩りあえ	イベント食「郷土料理」(奈良県) (低)592 (中)633 (高)678 (中学)726 低20.6 中21.7 高22.7 中学24.2 しょうゆ、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、人参 鶏肉、油揚げ、たん白加水分解物、食用植物油 食塩、醤油エキス、みりん、煮干しエキス 干しいたけ、かきエキス、チキンエキス 醸造調味料、砂糖、昆布エキス (原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉を含む) 焼き豆腐、玉葱、人参、しめじ水煮、長ねぎ 牛乳、みそ、かつおだし、清酒 ごぼう、玉葱、人参、鶏肉、豚肉、パン粉 でん粉、しょうゆ、砂糖、酵母エキス、食物繊維 香辛料、大豆粉、植物油(原材料の一部に小麦 大豆、鶏肉、豚肉を含む) ほうれん草、ささみ水煮(ささみ、食塩) 人参、コーン、ごま香るうま塩ドレッシング (原材料の一部に小麦、大豆を含む)	11 ごはん 鶏肉と野菜の さっぱり煮 いわしの梅煮 無限!キャベツ!!	(低)645 (中)689 (高)735 (中学)787 低26.1 中27.6 高29.1 中学31.3 鶏肉、こんにゃく、大根、人参 さやいんげん、たけのこ水煮 生姜、にんにく、三温糖 穀物酢、かつおだし、しょうゆ いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ 梅酢、発酵調味料、でん粉 梅肉ペースト、かつお削り節 こんぶだし (原材料の一部に小麦、大豆を含む) キャベツ、白ごま、ラー油 (原材料の一部にごまを含む) にんにくパウダー、鶏ガラスープ ごま油、しょうゆ	12 茹でラーメン 醤油ラーメン キャベツ餃子 2コ	(低)635 (中)676 (高)687 (中学)756 低24.6 中26.5 高27.3 中学30.4 チャーシュー(原材料に豚肉 小麦、大豆を含む)、玉葱、もやし 長ねぎ、カットわかめ、こしょう しょうゆ、清酒、チンタンスープ しょうゆラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉 鶏肉、ごまを含む) キャベツ、小麦粉、豚肉、豚脂、にら しょうゆ、でん粉、ごま油、食塩 砂糖、生姜、にんにく、植物油 ブイヨン、酵母エキス、こしょう 粉末状植物性たん白 ショートニング(原材料の一部に 小麦、大豆、豚肉、ごまを含む)	13 スライスパン ニョッキの クリーム煮 ハーブチキン ミニトマト 2コ いちごジャム	(低)622 (中)648 (高)674 (中学)807 低24.1 中24.8 高25.5 中学29.7 ポテトニョッキ(原材料の一部に 卵、小麦を含む)、ベーコン(原材料の 一部に卵、乳、大豆、豚肉を含む) 玉葱、マッシュルーム、チーズ パセリ、牛乳、生クリーム、バター チキンコンソメ、食塩、こしょう ベジマールソース、ホワイトルウ (原材料の一部に乳、小麦、大豆、豚肉を含む) 鶏肉、砂糖、液体塩こうじ、食塩 植物油、香辛料 たん白加水分解物、加工でん粉 重曹(原材料の一部に鶏肉を含む)	14 ごはん わかめスープ エビしゅうまい 2コ スタミナ 野菜炒め	(低)547 (中)588 (高)628 (中学)673 低20.5 中21.3 高22.0 中学22.8 カットわかめ、玉葱、長ねぎ、ごま油 食塩、こしょう、鶏ガラスープ 塩ラーメンたれ(原材料の一部に 豚肉、鶏肉、りんご、小麦、大豆を含む) えび、いとよりだより身、玉葱 豚脂、パン粉、砂糖、食塩、しょうゆ 粉末状植物性たん白、魚介エキス チンソース、発酵調味料、小麦粉 (原材料の一部にえび、小麦、大豆 鶏肉、豚肉を含む) 味付き豚肉(原材料の一部に豚肉 大豆、小麦、りんご、ごまを含む) 青ピーマン、キャベツ、人参、生姜 清酒、焼き肉のたれ(原材料の一部に 小麦、ごま、大豆、もも、りんごを含む)
18 ほたて貝の 炊き込みごはん すまし汁 (鯛だし) 白身魚フライ はちみつレモン ゼリー	(低)613 (中)658 (高)699 (中学)744 低20.8 中21.9 高23.1 中学24.9 ベビーほたて、ほたて貝柱水煮 たけのこ水煮、しょうゆ、かつおだし 清酒、三温糖、みりん、食塩、鯛だし (原材料の一部に小麦、大豆を含む) 豆腐、大根、人参、長ねぎ かつおだし、食塩、清酒、鯛だし (原材料の一部に小麦、さば、大豆 を含む) ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、食塩 揚げ油 (原材料の一部に小麦、大豆を含む) 糖類(水あめ、果糖ぶどう糖液糖) レモン果汁、はちみつ	19 茹でうどん 五目白だしうどん 野菜かき揚げ ももベリーラッシー (牧家)	(低)677 (中)718 (高)730 (中学)793 低23.0 中24.6 高25.6 中学28.7 鶏肉、刻み揚げ、玉葱、人参、長ねぎ みりん、清酒、食塩、関西うどんだし (原材料の一部に小麦、大豆を含む) 玉葱、人参、ごぼう、春菊、小麦粉 食塩、粉末状植物性たん白 揚げ油(パーム油) (原材料の一部に小麦、大豆を含む) 生乳、上白糖、クリーム、脱脂濃縮乳 果糖、ピーチ濃縮果汁、いちご濃縮果汁 ブラックカラント濃縮果汁 (原材料の一部に乳、ももを含む)	20 コッペパン コンソメスープ 野菜いろいろ肉団子 ①1コ ②2コ 手作り焼きそば	(低)600 (中)607 (高)614 (中学)747 低25.0 中25.1 高25.2 中学29.9 じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、食塩 オリーブ油、こしょう、チキンコンソメ ブイヨンラニニール、バジル 鶏肉、玉葱、粒状植物性たん白、豚脂、人参 枝豆、水くわい、ごま、粉末状植物性たん白 ねぎ、水溶性食物繊維、生姜、キャベツ 食塩、香辛料、酵母エキス、砂糖、揚げ油 トマトケチャップ、食酢、トマトペースト 小麦不使用しょうゆ、ウスターソース トマトミックスジュース、りんごジュース 人参ペースト(原材料の一部に鶏肉、大豆 豚肉、ごま、りんごを含む) 蒸しめん(原材料の一部に小麦、大豆を含む) 豚肉、キャベツ、青ピーマン、こしょう サラダ油、焼きそばソース(原材料の一部に りんご、大豆、豚肉を含む)	21 麦入りごはん 黄金豚の ハヤシライス アロニア入り ヨーグルト和え	イベント食「地産地消の日」 (低)631 (中)692 (高)753 (中学)836 低23.0 中24.7 高26.6 中学29.6 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、枝豆 チーズ、生クリーム、バター 赤ワイン、ウスターソース、食塩 こしょう、トマトピューレ ハヤシルウ、エスパニョールソース (原材料の一部に乳、小麦、大豆 りんご、豚肉、鶏肉、バナナを含む) みかん缶、白桃缶、上白糖 アロニアパウダー、ヨーグルト		
24 麦入りごはん 麻婆豆腐丼 白菜のナムル	(低)607 (中)668 (高)730 (中学)811 低25.3 中27.5 高29.9 中学33.4 豆腐、豚ひき肉、長ねぎ、生姜 でん粉、三温糖、清酒、豆板醤 みそ、しょうゆ、麻婆豆腐の素 (原材料の一部に小麦、大豆 鶏肉、豚肉を含む) 白菜、もやし、人参 香味中華ドレッシング (原材料の一部に小麦、大豆 りんご、ごま、鶏肉を含む)	25 ごはん 豚汁 さばの生姜煮 きゅうりとコーン のマヨサラダ	(低)642 (中)689 (高)733 (中学)787 低26.1 中27.6 高29.0 中学31.0 豚肉、じゃがいも、大根、人参 つきこんにゃく、ごぼう 長ねぎ、かつおだし、みそ さば、しょうゆ、発酵調味料 砂糖、水あめ、醸造酢 こんぶだし、生姜(原材料の 一部にさば、小麦、大豆を含む) きゅうり、コーン ノンエッグマヨネーズ しょうゆ、三温糖	塩分・脂質平均栄養価は エネルギーKcal 塩分g 脂質g 低学年 620 2.3 20.4 中学年 662 2.5 21.1 高学年 699 2.6 21.6 中学生 775 3.0 23.3	●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部が変更される場合があります。 ●給食で使用される「茹でスパゲティ」は、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●給食で使用される「スライスパン」は、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。 ●(この中に日付が書いてある日)は、卵・乳が使われている献立です。 ※材料上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。 ※お魚には骨が付いている場合もあります。ささないよう取り除くなど注意して食べましょう。	7月分の 給食費の口座振替日は 7月31日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい			



麦入りごはんの上に麻婆豆腐をかけて食べよう!

今日は地元食材にこだわった「地産地消の日」です!
伊達産の黄金豚、米、アロニア、牛乳などを使用しています。

夏休みを元気にすごすために！

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしましょう！



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7/7七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、「索餅」というお菓子が「そうめん」の原型とされています。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったものです。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くないです！

10日(月)は 郷土料理の日「奈良県」

「しょうゆ味の炊き込みご飯」のことを、奈良県では「色ごはん」と呼ぶそうです。牛乳が入ったお味噌汁の「飛鳥汁」も登場します!!奈良県の味を楽しみましょう♪

21日(金)は 地産地消の日

黄金豚を使ったハヤシライスとアロニアを使ったヨーグルト和えが登場!この日は伊達産のごはん、牛乳、黄金豚、アロニアを使った給食です。

「学校給食に関する児童生徒へのアンケート」結果報告 vol.2

令和5年1月23日～2月3日に伊達市立・牡警町立の小・中学校に通う、小学校5年生、中学校2年生のみなさんに実施した「学校給食に関する児童生徒へのアンケート」の結果を、先月に引き続き報告します！

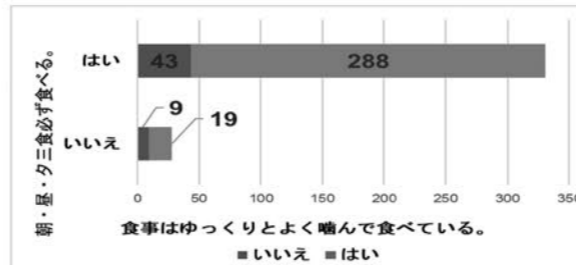
【アンケート結果】

1. あなたの好きな給食、嫌いな給食はなんですか？

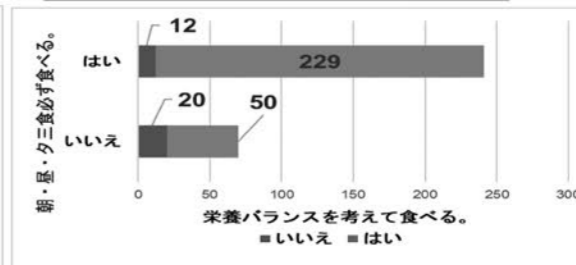
小学生の部 【好きな給食上位】		中学生の部 【好きな給食上位】	
1位 カレーライス … 64票	1位 カレーライス … 44票	1位 アロニア入りごはん… 32票	1位 アロニア入りごはん… 27票
2位 ラーメン … 43票	2位 ラーメン … 22票	2位 野菜 … 25票	2位 こんにやくのポン酢和え… 22票
3位 うどん … 21票	3位 揚げパン … 13票	3位 特になし … 22票	3位 特になし … 13票
4位 揚げパン … 17票	4位 うどん … 11票	4位 魚 … 14票	4位 野菜 … 11票
5位 デザート(フルーツゼリー和え等) … 12票	5位 デザート(フルーツゼリー和え等) … 10票	5位 麺類(スパゲティー等) … 13票	5位 温食(スープ、煮物等) … 10票

2. あなたは次のようなことに気をつけて、食事をしていますか？

① [朝・昼・夕三食必ず食べる] × [食事はゆっくりとよく噛んで食べる]

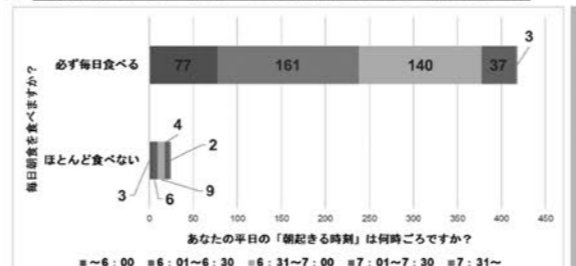


② [朝・昼・夕三食必ず食べる] × [栄養バランスを考えて食べる]



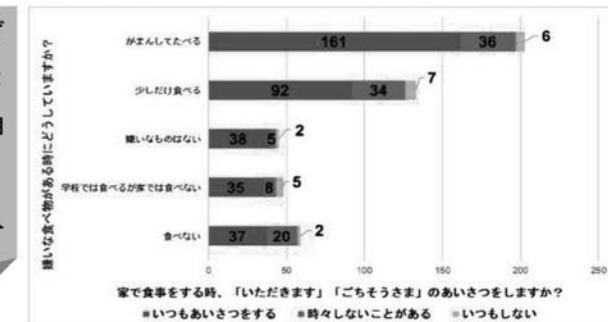
①②:「食事はゆっくりとよく噛んで食べる」、「栄養バランスを考えて食べる」、「朝昼夕三食必ず食べる」に「はい」と答えた人が多かった。咀嚼回数や栄養バランス等、食に対する意識が高いほど三食必ず食べている傾向にあることがわかった。

③ [毎日朝食を食べますか?] × [平日(学校がある日)の朝起きる時刻]



③ 朝食を「必ず毎日食べる」と答えた人は、朝「6時～7時」に起きている人が多かった。

④ [嫌いな食べ物がある時にどうしていますか?] × [食事をする時挨拶をしますか?]



④ 嫌いな食べ物も「がまんして食べる」、「少しだけ食べる」と答えた人は、「いつもあいさつをする」と答える人が多かった。

3. 給食への質問・意見・感想のコーナー★

質問・意見・感想	食育センターからのお返事
パスタの時はフォークにしてください。	現在、フォークをつけることは設備上困難です。どうしても食べづらい場合は、自宅からフォークを持参してください。
なぜアロニア入りご飯を出すのですか？	アロニアは伊達市大滝区を代表する、生産量日本一を誇る特産品だからです。生で食べると苦みが強いので、加熱させて苦みをとばしています。今回の結果を踏まえ、ご飯以外にもアロニアを使った料理を考えていきたいと思っておりますので、これからも是非興味をもってください。
もう一年過ぎたら給食が食べられなくなるのが寂しい。	学校給食を楽しみにしてくれてありがとうございます。これからもみなさんが元気に過ごせるよう、給食をとおしてサポートしていきます！今後の給食もお楽しみに♪

アンケートに協力してくださったみなさんありがとうございました。これからの学校給食もお楽しみに♪



7月7日(木)は七夕の日です！

七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつで、日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになっています。給食では、夜空に浮かぶ星や天の川をイメージした七夕汁や星型のコロケが登場します♪

