

7月 給食だより

令和2年6月30日
新潟大学附属長岡中学校

いよいよ夏本番となります。暑くなって食欲が落ちてくるこの時期は、さっぱりとした料理を好んで栄養バランスが偏ったり、冷たいものを食べ過ぎたりして、体調を崩しやすい時期でもあります。

暑さに負けないために、食事の取り方に気を付けて過ごしましょう。

今月の給食目標

○ 盛り付けについて考えよう

料理は美しく盛り付けられていると、よりおいしそうに見えます。給食当番は食器を置く位置や盛り付け方に注意して、よりよい給食を目指しましょう。

暑さに負けないための食事

～ 気を付けたい5つのポイント～

① 冷たいものの取り過ぎに注意しよう

冷たいものばかり食べていると、おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。



② 1日3食しっかりと食べよう

栄養不足は夏バテの原因になります。



③ たんぱく質を取ろう

たんぱく質が不足すると、体が疲れやすくなってしまいます。

暑い時、冷たい麺類だけを食べるのではなく、魚や肉・卵・大豆などのたんぱく質の多い食品を使ったおかずも食べましょう。

④ のどがかわいたら、水やお茶を飲もう

ジュースは糖分がたくさん入っています。飲み過ぎると、あとで余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりしてしまいます。水やお茶がおすすめの飲み物です。



⑤ 夏野菜をたくさん食べよう

暑くなって汗をかくと、汗と一緒に体の中のビタミン・ミネラル・水分が失われます。

太陽を浴びて元気に育った夏野菜で、ビタミン・ミネラル・水分を補給しましょう。夏の長岡野菜もおすすめです。



夏の長岡野菜を味わおう

今月の給食に長岡野菜の「夕顔」が登場する予定です。7月から夏休みにかけて旬をむかえる長岡野菜もあります。ぜひ、ご家庭でも味わってみてください。

(ここに紹介した以外にも、夏の長岡野菜があります。)



糸うり

【食べ方】

熟す前→浅漬け・味噌漬け
完熟→酢の物・サラダ



夕顔(ゆうごう)

【食べ方】

くじら汁・あんかけ・
そばろ煮・夏のっぺ



長岡巾着なす

【食べ方】

ふかしなす・味噌炒め・
煮物



ずいき

【食べ方】

酢ずいき・きんぴら

7月 献立表

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
<p>・7月7日の「七夕」にちなみ、「そうめん汁」や「七夕ゼリー」、星型の食べ物を出します。</p> <p>・旬の夏野菜、なす・かぼちゃ・トマト・オクラ・夕顔などを取り入れました。</p> <p>・新型コロナウイルス感染症対策として、配膳の過程での感染防止のため、品数の少ない献立を取り入れています。</p> 	<p>・ごはんと大豆の ハヤシライス ・チーズ入りサラダ ・七夕ゼリー</p>	<p>1</p> <p>・ごはんと ・茎わかめの炒め物 ・鶏ごぼう汁</p> <p>園児なし</p>	<p>2</p> <p>・ごまだれ焼き肉丼 ・かぼちゃとしめじの味噌汁 ・アップルシャーベット</p>	<p>3</p> <p>・米粉パン ・マーマレードジャム ・鶏肉入りラタトゥイユ ・ふわふわ卵のスープ</p>
		<p>熱 687 た 25.8 脂 16.8</p> <p>ごはん・じゃがいも・油・砂糖</p>	<p>熱 832 た 32.8 脂 27.1</p> <p>ごはん・ごま・油・砂糖</p>	<p>熱 798 た 33.7 脂 30.4</p> <p>米粉パン・オリーブ油・バター</p>
		<p>エネルギーのもとになる食品</p> <p>豚肉・さつまいも・鶏肉・牛乳</p>	<p>豚肉・油揚げ・豆腐・牛乳</p>	<p>鶏肉・ベーコン・卵・チーズ・牛乳</p>
		<p>体をつくるもとになる食品</p> <p>にんじん・いんげん・ごぼう だいこん・しいたけ・ねぎ</p>	<p>にんじん・たまねぎ・にら・しめじ かぼちゃ・小松菜・りんご</p>	<p>鶏肉・ピーマン・たまねぎ・ズッキーニ トマト・コーン・にんじん・パセリ</p>
<p>6</p> <p>・ごはんと ・おかかふりかけ ・お豆とかぼちゃの コロッケ ・そうめん汁</p>	<p>7</p> <p>・ごはんと ・じゃがいも・油 ・カレー・油揚げ・牛乳 ・なすの味噌汁</p> <p>園児なし</p>	<p>8</p> <p>・ごはんと ・カレーの竜田揚げ ・なすの味噌汁</p>	<p>9</p> <p>・ごはんと ・ひじきの炒り煮 ・けんちん汁</p>	<p>10</p> <p>・チンジャオ ロース丼 ・わかめスープ ・冷凍パイ</p>
<p>熱 806 た 24.1 脂 21.0</p> <p>ごはん・そうめん・ふ・パン粉・油 鶏肉・大豆・かつおぶし・牛乳 かぼちゃ・にんじん・えのきたけ たまねぎ・ねぎ・オクラ</p>	<p>熱 935 た 29.1 脂 31.2</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 豚肉・大豆・ハム・チーズ・牛乳</p>	<p>熱 724 た 27.7 脂 19.3</p> <p>ごはん・じゃがいも・片栗粉・油 カレー・油揚げ・牛乳 なす・にんじん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ・しょうが</p>	<p>熱 666 た 22.3 脂 16.0</p> <p>ごはん・じゃがいも・油・砂糖 さつまいも・鶏肉・豆腐・牛乳 にんじん・きぬさや・だいこん ごぼう・しいたけ・ねぎ</p>	<p>熱 706 た 29.6 脂 17.1</p> <p>ごはん・油・片栗粉・砂糖 豚肉・豆腐・なると・牛乳 しいたけ・にんじん・たまねぎ ピーマン・ねぎ・キャベツ・パイ</p>
<p>13</p> <p>・ごはんと ・いわしの梅煮 ・夏のっぺ汁</p>	<p>14</p> <p>・中華めん ・塩ラーメンスープ ・レバーとポテトの 中華風あえ</p>	<p>15</p> <p>・ごはんと ・ゴーヤチャンプルー ・もずくの味噌汁</p> <p>園児なし</p>	<p>16</p> <p>・ごはんと ・太刀魚の塩焼き ・じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>17</p> <p>・夏野菜カレーライス ・枝豆サラダ ・レモンムース</p> <p>園児最終日</p>
<p>熱 685 た 27.5 脂 18.3</p> <p>ごはん・砂糖・片栗粉 いわし・鶏肉・ほたて・牛乳 夕顔・にんじん・しいたけ・梅 ねぎ</p>	<p>熱 858 た 33.9 脂 24.5</p> <p>中華めん・じゃがいも・片栗粉・油 豚肉・なると・豚レバー・牛乳 にんじん・きくらげ・もやし・にら キャベツ・コーン・チンゲンサイ</p>	<p>熱 755 た 31.2 脂 23.8</p> <p>ごはん・油・じゃがいも 豚肉・厚揚げ・卵・もずく・牛乳 ゴーヤ・もやし・にんじん 小松菜・えのきたけ・ねぎ</p>	<p>熱 812 た 30.9 脂 27.3</p> <p>ごはん・じゃがいも・油・片栗粉 太刀魚・厚揚げ・鶏肉・牛乳 にんじん・たまねぎ・しょうが しいたけ・きぬさや</p>	<p>熱 910 た 27.8 脂 32.0</p> <p>ごはん・油・砂糖 鶏肉・ツナ・牛乳 たまねぎ・にんじん・かぼちゃ なす・ゴーヤ・キャベツ・きゅうり</p>
<p>20</p> <p>・ごはんと ・手作りひじきゆかり ふりかけ ・卵焼き ・夏豚汁</p>	<p>21</p> <p>・ごはんと ・なすとひき肉の 味噌炒め ・ワンタンスープ</p>	<p>22</p> <p>・高野豆腐の 揚げ煮 ・オクラと油揚げの 味噌汁</p>	<p>23</p> <p>海の日</p> 	<p>24</p> <p>スポーツの日</p> 
<p>熱 694 た 26.1 脂 17.8</p> <p>ごはん・油・ごま・じゃがいも ひじき・卵・豚肉・豆腐・牛乳 ゆかり・にんじん・夕顔・なす しめじ・ねぎ</p>	<p>熱 678 た 23.8 脂 16.7</p> <p>ごはん・油・ワンタン・片栗粉 豚肉・鶏肉・牛乳 なす・にんじん・ピーマン・もやし キャベツ・しいたけ・にら</p>	<p>熱 905 た 32.7 脂 30.2</p> <p>ごはん・じゃがいも・片栗粉・油 高野豆腐・鶏肉・油揚げ・牛乳 しいたけ・にんじん・なす・しめじ たまねぎ・オクラ・グリーンピース</p>	<p>★夏休み明けの給食開始予定★</p> <p>幼稚園 8/25(火) 小学校 8/20(木)</p> <p>中学校 8/24(月)</p>	
<p>27</p> <p>・ごはんと ・ハンバーグ ・野菜たっぷりコンソメ スープ</p>	<p>28</p> <p>・ごはんと ・鶏肉と夏野菜の揚げ煮 ・豆腐とわかめの味噌汁</p>	<p>29</p> <p>・長岡マーボー丼 ・中華風コーンスープ</p>	<p>30</p> <p>・ごはんと ・鯖のごま揚げ ・夏野菜の味噌汁 ・フローズンヨーグルト (小学校のみ)</p> <p>小学校最終日</p>	<p>31</p> <p>・チリコンカンライス ・ツナ海藻サラダ ・フローズンヨーグルト (中学校のみ)</p> <p>中学校最終日</p>
<p>熱 748 た 25.2 脂 21.1</p> <p>ごはん・じゃがいも・油 鶏肉・豚肉・ベーコン・牛乳 キャベツ・たまねぎ・にんじん しめじ・コーン・セロリー・パセリ</p>	<p>熱 838 た 29.6 脂 28.3</p> <p>ごはん・ふ・片栗粉・油・砂糖 鶏肉・豆腐・油揚げ・わかめ・牛乳 なす・かぼちゃ・枝豆・キャベツ にんじん・えのきたけ</p>	<p>熱 798 た 27.6 脂 25.1</p> <p>ごはん・油・砂糖・片栗粉 豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳 なす・たまねぎ・にんじん・夕顔 しいたけ・ねぎ・にら・もやし</p>	<p>熱 801 た 24.7 脂 32.0</p> <p>ごはん・油・ごま さば・油揚げ・牛乳 なす・かぼちゃ・にんじん たまねぎ・いんげん</p>	<p>熱 961 た 35.5 脂 27.7</p> <p>ごはん・豚肉 大豆・鶏肉・ツナ・牛乳 たまねぎ・にんじん・セロリー トマト・パセリ・キャベツ・もやし</p>

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)