

7月 給食だより



令和5年6月30日
新潟大学附属長岡中学校

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



今月の給食目標

〇 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。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



飲み物	砂糖の量
・スポーツドリンク	約40g
・炭酸飲料	約55g
・果実系飲料	約56g

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防！

1日3食きちんと食べよう

特に朝ごはんは、体を目覚めさせてくれる大切な食事です。早寝早起きをして、朝ごはんを毎日しっかりと食べましょう。



たんぱく質もわすれずに！

そうめんやそばなどを食べる時には、たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、大豆、大豆製品）も一緒にとりましょう。



積極的に野菜を食べよう

野菜には、体のさまざまな機能を調節するビタミンが豊富に含まれています。特に、汗をかく時期はビタミンが不足しやすくなります。毎食の献立に取り入れて、積極的に食べましょう。

さばのみそ煮の缶詰＋野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



カップめん＋野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえもアップします。（もし・キャベツなどもおすすめです）

7月献立表

月	火	水	木	金
3 ご飯 白身魚の和風フライ しょうゆフレンチ まめまめ味噌汁 小学校給食なし	4 カラフル肉みそ丼 もずくスープ セタゼリー	5 ご飯 赤魚の白しょうゆ焼き 五目ひじき煮 キャベツの味噌汁 園児給食なし 中学3年生給食なし	6 ゆかりご飯 夏野菜と鶏肉の揚げ煮 そうめん汁 中学3年生給食なし	7 コッペパン あんずジャム ツナコーンサラダ ポークビーンズ 中学3年生給食なし
熱 797 た 30.2 脂 24.8 ご飯 パン粉 じゃがいも 油 白身魚(ホキ) ハム 豆腐 油揚げ 大豆 牛乳 小松菜 人参 キャベツ ねぎ 大根 えのきだけ	熱 789 た 31.3 脂 20.9 ご飯 砂糖 片栗粉 油 豚肉 ベーコン 豆腐 もずく 牛乳 人参 しょうが ニンニク 玉ねぎ たら もやし ピーマン えのきだけ 小松菜 ねぎ	熱 762 た 32.6 脂 18.2 ご飯 じゃがいも 砂糖 油 赤魚 さつまいも 豚肉 油揚げ ひじき 牛乳 人参 枝豆 キャベツ えのきだけ ねぎ	熱 816 た 27.9 脂 24.9 ご飯 そうめん 麩 砂糖 油 鶏肉 豆腐 牛乳 なす かぼちゃ 枝豆 人参 オクラ えのきだけ	熱 775 た 33.1 脂 27.1 パン ジャム 砂糖 じゃがいも 油 ゼリー(幼・小のみ) ツナ 大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 トマト
10 ご飯 鯖のみぞれ煮 即席づけ 沢煮椀	11 麻婆ラーメン 切り干し大根サラダ チーズ	12 ご飯 厚焼きたまご 夏きりざい 豚汁 園児給食なし	13 ご飯 鶏の薬味ソースかけ きゅうりの梅和え なめこ汁	14 夏野菜カレーライス フルーツヨーグルト 小学校給食最終日
熱 756 た 31.1 脂 23.2 ご飯 砂糖 春雨 油 鯖 鰹節 豚肉 かまぼこ 昆布 牛乳 キャベツ きゅうり 人参 大根 えのきだけ 水菜 ねぎ ごぼう	熱 869 た 39.0 脂 27.9 めん 砂糖 油 ごま 豆腐 豚肉 ツナ 牛乳 チーズ(中学のみ) 人参 たら 玉ねぎ 椎茸 ねぎ キャベツ 切り干し大根 きゅうり しょうが ニンニク	熱 767 た 34.1 脂 21.2 ご飯 砂糖 じゃがいも 油 卵 納豆 鰹節 豚肉 豆腐 牛乳 オクラ きゅうり 野沢菜 ごぼう 人参 大根 ねぎ	熱 833 た 30.2 脂 26.8 ご飯 片栗粉 砂糖 油 鶏肉 豆腐 油揚げ 鰹節 牛乳 ねぎ しょうが きゅうり えのきだけ なめこ キャベツ 大根 人参	熱 880 た 28.3 脂 23.0 ご飯 砂糖 カレー粉 油 豚肉 ヨーグルト 牛乳 玉ねぎ 人参 かぼちゃ スッキーニ なす パイン みかん 黄桃 洋梨 りんご 白桃
17 海の日	18 菜飯 白身魚と大豆のレモン和え 夏野菜みそ汁 ももゼリー 園児給食最終日 さくら組 保護者試食会	19 ご飯 イワシの竜田揚げ いそ香和え 夏のっぺ汁	20 ご飯 チーズハンバーグ 枝豆サラダ 青梗菜スープ 中学校給食最終日	【単位】 熱：熱量(kcal) た：たんぱく質(g) 脂：脂質(g)
熱 852 た 30.6 脂 23.1 ご飯 じゃがいも 砂糖 油 白身魚 大豆 油揚げ 牛乳 なす かぼちゃ さやいんげん 玉ねぎ パセリ レモン 桃	熱 811 た 33.4 脂 21.5 ご飯 片栗粉 砂糖 油 イワシ 鶏肉 ほたて貝柱 ちくわ 豆腐 のり 牛乳 小松菜 キャベツ コーン タ顔 人参 椎茸 オクラ しょうが	熱 799 た 29.5 脂 26.6 ご飯 砂糖 春雨 油 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 枝豆 キャベツ きゅうり チンゲン菜 えのきだけ 人参 パセリ	熱 た 脂 エネルギーのもとになる食品 体をつくるもとになる食品 体の調子を整える食品	

夏野菜と鶏肉の揚げ煮

材料(5人分)

- ・鶏もも肉 150g
- ・片栗粉 適量
- ・かぼちゃ 140g
- ・なす 100g
- ・車麩 大2個
- ・揚げ油 適量
- ★砂糖 大さじ1・1/2
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 小さじ1
- ★水 大さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉、かぼちゃは一口大に、なすは乱切りにして水にさらす。車麩は水で戻し、水を絞って一口大に切る。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。かぼちゃ、なすは水分を切って素揚げにする。車麩もよくしぼり、素揚げにする。
- ③ 鍋またはフライパンに★の材料を入れてひと煮立ちさせ、②にかからめる。

- ◆車麩はカリッとさせるまでよく揚げると、食感がよく、おいしいです。180℃程度で表面がカリッとさせるまで揚げてください。
- ◆夏場ならゆでた枝豆を最後に加えると、彩りがよくなります。



鶏の薬味ソースかけ

材料(5人分)

- ・鶏もも肉 250~300g
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適宜
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★砂糖 大さじ2
- ★酢 大さじ2/3
- ★しょうが 3g
- ★長ねぎ 25g
- ★水 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉は50g程度の一掴みに切る。長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
 - ② 小鍋に★の材料を入れて火にかける。長ねぎに火が通ったら火をとめて、ごま油を加える。(薬味ソース)
 - ③ 鶏肉に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
 - ④ ③に②の薬味ソースをかける。
- ※アジや白身魚の唐揚げにかけたり、冷ややっこのかけて食べてもおいしいです。