

2019年7月 給食予定献立表(No.2)

薩摩川内市立下郷学校給食センター

日	献立名	おも 主に「エネルギー」 となる	おも からだそしき 主に体の組織を つくる	おも からだちようし 主に体の調子を ととの 整える	エネルギー		家庭でとって 欲しい賞品	
					kcal	たんぱく質 g		
6月	①むぎごはん ②あまのがわスープ ③ほしがたコロッケ ④やさいのさっぱりあえ ⑤たなばたゼリー	米, むぎ, さとう, だし油, コロッケ(じゃがいも, 小麦), たなばたゼリー(ブルーベリー・レモン・みかんゼリー)	ぎゅうにゅう, うぶソウメン(イトヨリ), あぶらあげ, うすらたまご, わかめ, コロッケ(大豆, 豚肉)	キャベツ, ブロッコリー, レモン, にんじん, オクラ, えのきたけ, しいたけ, コロッケ(たまねぎ)	幼	536	18.9	赤い箱
					小	675	24.4	
					中	819	29.6	
9日	①むぎごはん ②はっほうさい ③とりにくとチンゲンサイのオイスターソースいため	米, むぎ, サラダ油, てんぷん, ごま油, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, うすらたまご, かまぼこ(イトヨリ), とりにく, あつあげ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, たけのこ, きぬさや, しいたけ, チンゲンサイ, ねぎ	幼	496	22.3	いも類
					小	631	26.4	
					中	778	31.4	
10日	①むぎごはん ②かいのこじる ③とりにくとカシューナッツのソテー	米, むぎ, でんぷん, だし油, さとう, カシューナッツ, ポテト	ぎゅうにゅう, むぎみそ, だし, あぶらあげ, とりにく	しいたけ, ビーマン, かぼちゃ, ごぼう, ねぎ, こんにゃく, しょうが	幼	520	19.6	かぼちゃ海苔
					小	642	24.5	
					中	802	27.5	
11日	①バーガーパン ②まめいりやさいスープ ③ほうはんバーグ ④ポイルキャベツ ⑤いっしょくけチャップ	コッペパン, じゃがいも, むぎ, もちこめ, げんまい, あかこめ, きび, ハンバーグ(小麦)	ぎゅうにゅう, ベーコン, えんどう, ガルバンソー, レンズまめ, だいず, あずき, ハンバーグ(鶏肉, 豚肉, 大豆, 牛肉)	にんじん, コーン, たまねぎ, えだまめ, キャベツ	幼	471	20.1	かき
					小	691	29.0	
					中	800	31.8	
12日	①むぎごはん ②とうがのみそしる ③さわらのレモンふうみ ④キャベツとコーンのすのもの	米, むぎ, さとう, サラダ油, てんぷん, だし油	ぎゅうにゅう, わかめ, あぶらあげ, むぎみそ, さわら	たまねぎ, とうが, にんじん, ねぎ, ごぼう, レモン, しょうが, キャベツ, コーン	幼	517	18.7	いも類
					小	674	26.1	
					中	820	30.1	
16日	①コッペパン ②なすとトマトのスープスパゲッティ ③ブロッコリーのマヨネーズソテー	コッペパン, スパゲッティ, サラダ油, オリーブオイル, さとう, マヨネーズ, でんぷん	ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ, フィンナー	たまねぎ, にんじん, なす, トマト, ブロッコリー, コーン, にんにく	幼	515	19.7	かき
					小	678	25.3	
					中	838	30.3	
17日	①むぎごはん ②かきたまじる ③ひじきどんぶり ④みかんジュース	米, むぎ, でんぷん, サラダ油, ごま油, さとう	ぎゅうにゅう, たまご, とうが, とりにく, さつまいも(イトヨリ, アジ), ひじき, あぶらあげ	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, しいたけ, たけのこ, グリンピース, みかんジュース	幼	559	22.6	かき
					小	682	26.9	
					中	840	31.6	
18日	①むぎごはん ②なつやさいのミートボールカレー ③ビーナッツサラダ	米, むぎ, じゃがいも, サラダ油, さとう, ビーナッツ, ミートボール(小麦), カレールー(小麦)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, スキムミルク, ミートボール(牛肉, 鶏肉, 豚肉, 大豆), カレールー(牛肉, 鶏肉, 大豆)	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, ビーマン, えだまめ, りんご, キャベツ, コーン, にんにく	幼	535	18.6	かきのいり物類
					小	661	24.1	
					中	827	29.7	
19日	①しろごはん ②ぶたじる ③ゴーヤチャンプルー ④レモンゼリー	米, じゃがいも, さとう, サラダ油, ごま油, レモンゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, とうが, たまご, まくら, むぎみそ	こんにゃく, にんじん, だしもやし, だいこん, ごぼう, ねぎ, にがり, しょうが	幼	577	22.6	かき
					小	690	27.1	
					中	872	32.0	

薩摩川内市のゴーヤです

※材料等の都合により献立に変更がある場合があります。

給食だより(No.2)

いろいろな清涼飲料 大研究



気温が上がるにつれて、水分補給をする機会が増えます。飲み物には、茶系飲料、炭酸飲料、スポーツ飲料、コーヒー飲料、乳飲料、野菜飲料、ミネラルウォーターなど、いろいろな種類があります。

糖分の多いものは？

暑いと、ペットボトル入りの飲み物をゴクゴク飲んでしまいがちですが、炭酸飲料や甘いジュースには約10%の糖分が入っているものがあるので、飲みすぎると大量の糖分をとってしまうことになります。(下記は500mlに含まれる糖分量の例です)

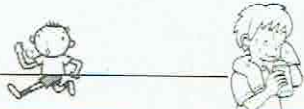
炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実茶飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

常温と冷やしたものを飲み比べると、常温のほうが甘く感じます。冷やしたほうが甘く感じにくく、ゴクゴク飲んでしまおう！



スポーツ時はどんなものがよい？

運動をする時は、適度に水分を補給しないと熱中症を引き起こすことがあります。汗からミネラルが失われるので、スポーツ飲料は効果的です。ただし、糖分が多いものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



普段の水分補給には何を飲めばいいの？

食事の時、水やお茶の代わりに炭酸飲料やスポーツ飲料を飲んでいませんか？ 普段の水分補給には、糖分が入っていない水やお茶、麦茶がおすすめです。



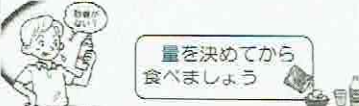
どのような添加物が入っているの？

添加物には、合成甘味料やカフェインなどがありますが、清涼飲料の代表であるジュースの多くには、酸味料と香料も含まれています。原材料の表示をよく見てみましょう。



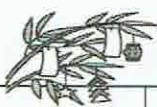
甘いのに砂糖が入っていないってどういうこと？

砂糖に代わる甘味料として、天然成分や化学的に合成された新甘味料と呼ばれるものが、清涼飲料にもよく使用されています。多くのものは、甘いのにエネルギーが低い、または、ほほゼロという特徴があります。甘味料によっては、とり過ぎるとお腹をこわすこともあります。飲みすぎには注意しましょう。



量を決めてから食べましょう

7月19日(金)は、薩摩川内市役所(農政課)のほうから、ゴーヤの提供があります。

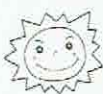


2019年7月 給食予定献立表(No.1)

薩摩川内市立下飯学校給食センター

日	献立名	おも 主にイネが となる	おも からだそしき 主に体の組織を つくる	おも からだちよし 主に体の調子を ととの 整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	夜眠でとって 欲しい食品
1 月	①むぎごはん ②とりだんごじる ③ゴーヤとかつおはらがわのあげに 牛乳は毎回あります	米、むぎ、でんぷん、さとう、ごま、だいたし油、じゃがいも	ぎゅうにゅう、かつおほらかわ、あぶらあげ、むぎみそ、つくね(鶏肉、豚肉、大豆)	にがり、にんじん、ごぼう、えのきだけ、しょうが、ねぎ	幼 524 小 672 中 838	22.7 27.0 32.0	【豆もみかい】 果糖類
2 火	①キムチチャーハン ②かんこくふうスープ ③かいそうサラダ	米、むぎ、ごま油、さとう、サラダ油、トック(米粉)、ごま、チャーハンのもと(小麦)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、たまご、のり、わかめ、ひじき、くきわかめ、こんぶ、つのだ、キリンサイ、チャーハンのもと(大豆、豚肉)	にんじん、コーン、はくさいキムチ、えだまめ、ねぎ、にんにく、えのきだけ、キャベツ、レモン	幼 534 小 664 中 827	21.8 26.0 30.7	【緑黄色野菜】 緑黄色野菜
3 水	①むぎごはん ②ジュリアンスープ ③チキンなんばん ④ゆでキャベツ	こめ、むぎ、サラダ油、じゃがいも、だいたし油、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しょうが	幼 518 小 693 中 835	18.8 26.1 30.1	【甘い野菜】 甘い野菜
4 木	①むぎごはん ②カレーふうみのぶたじゃが ③ほうれんそうのごまあえ	米、むぎ、さとう、ごま、サラダ油、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ	こんにゃく、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ	幼 525 小 651 中 813	20.5 24.5 30.1	【きのこ類】 きのこ類
5 金	①むぎごはん ②なつやさいのみそしる ③あじのピリからやき ④やさいのレモンあえ	米、むぎ、さとう、ごま油	ぎゅうにゅう、あじ、あぶらあげ、わかめ、むぎみそ	たまねぎ、かぼちゃ、なす、にんじん、ねぎ、キャベツ、えのきだけ、にんにく、コーン、レモン	幼 487 小 633 中 801	20.2 28.6 31.3	【たんぱく質】 たんぱく質

給食だより(No.1)



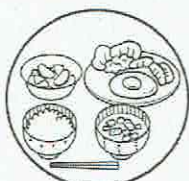
夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう!

元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



&



元気に一日をスタート!

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるために毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝食坊 & 朝ごはんめきでは...
1日のスタートが違いと、生活リズムがくずれるので気を付けましょう。

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、寝ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だたらら食べ続けないようにしましょう。



Q1 おやつについて正しく書いてある方を○で囲みましょう。
 ①毎日かならず(食べなくてはならない・食べなくてもよい)。
 ②寝る前に食べるのは(体によい・体によくない)。
 ③おにぎりや焼きいもなど、お菓子以外の物を(食べてもよい・食べてはいけない)。
 ④スナック菓子の大きな袋を開けたら(残さず全部食べる・お皿に分けて量を決めて食べる)。

Q2 次のおやつには、どのぐらいのさとうが入っているでしょう?
 さとう1本は5グラムです。線で結んでみましょう。

プリン チョコレート1まい あめ2こ アイスクリーム 缶ジュース1本 (サイダー・350ミリリットル)

(さとう) 4本 7本 2.5本 1本 5本

Q3 1日に食べるさとうの量は、だいたい20グラム(4本)までです。さとうをとりすぎるとどうなってしまうか、絵を見ながら考えて書いてみましょう。



こたえ
 Q1 ①食べなくてもよい ②体によくない ③食べてもよい ④お皿に分けて量を決めて食べる
 Q2 プリン...2.5本 チョコレート1まい...5本 あめ2こ...1本 アイスクリーム...4本 缶ジュース1本...7本
 Q3 ①太る(肥満) ②虫歯になる ③つかれやすくなる・集中力がなくなる ※さとうをとりすぎて、ビタミンB1(ぶた肉、レバー、大豆、麦、ごまなどにふくまれる)が足りなくなると起こります。④食事が食べられなくなる ※さとうを多く含むおかしなどを食べると、おなかがいっぱいになったように感じしてしまいます。

今月の甑島の地場産物(予定)

麦みそ ・ きびなご煮干し (1・5・10・12・19日)
 たまねぎ (3・4・5・9・12日)
 じゃがいも (1・3・18日) ★ 給食の米は、薩摩川内市産です。