

# 給食だより

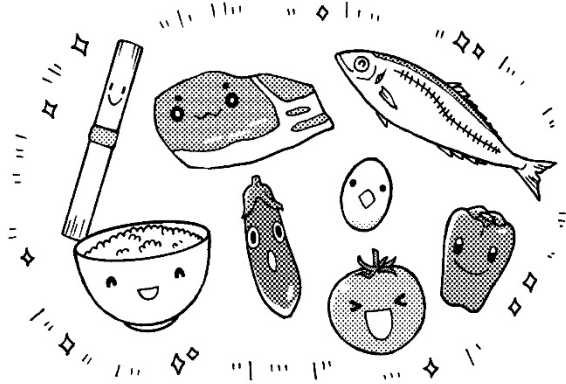
令和3年度7月号 大泉第二中学校

令和3年6月30日 校長 関 基雄  
栄養士 小林 百合子



これから夏本番！気温が高い日がだんだん多くなっていきます。  
暑さに負けずに元気にすごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

## 暑さに負けないで！栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気にすごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

### 『自分で作る朝ごはんコンクール』のお知らせ

「第15回 自分で作る朝ごはんコンクール」の作品を募集します。  
朝の限られた時間の中で簡単に調理でき、栄養バランスのよい朝ごはんをふるって応募してください！

テーマは『忙しい時の簡単！朝のおうちごはん』です。優秀な作品は表彰され、練馬区役所アトリウムに展示される予定です。

※2、3年生の参加申し込み・質問は事務室の栄養士まで

### <給食費納入について>

7月の引き落とし日は16日、8月も16日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。

また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。  
(夏休み中ですが、給食費の引き落としはございます。)



## 7月の献立より

### ◇7日(水曜) **七夕**

七夕ちらし寿司・ししゃもの唐揚げ・天の川汁

七夕にちなんで、**あなご**を使った“**ちらし寿司**”をだします。また、**そうめん**と**星形の麩**を使った“**天の川汁**”を作ります。

### ◇14日(水) **旬の食材**(夏野菜)

ナスとトマトのスパゲティ・じゃがいものハニーサラダ

14日は、**ナス・トマト**を使って“**ナスとトマトのスパゲティ**”を作ります。

色は日に当たるほど褪せるものですが、ナスやトマトの色はむしろ濃くなっていきます。この色(色素)は抗酸化物質と呼ばれ、老化を予防するといわれています。

### ◇15日(木) **旬の食材**(夏野菜)

とうもろこしご飯・鮭のオイマヨ焼き・豚じゃが味噌汁

夏本番の7月は夏野菜がたくさん登場します！

15日は、**とうもろこし**を使って、バター醤油風味の“**とうもろこしご飯**”を作ります。

とうもろこしは糖質、たんぱく質が主成分ですが、ビタミンEやB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、カリウムなどの栄養素が詰まっています。また、食物繊維も豊富なので、腸をきれいにする効果もあります。

## 夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり(ゴーヤ)、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



### ◇19日(月) **食育の日**(毎月19日)

ナシゴレン・ソトアヤム・ベーコンサラダ

今月の食育の日は、“**インドネシア**”がテーマです。ナシゴレンは、インドネシアやマレーシアで食べられているチャーハンに似た料理です。インドネシア語で“**ナシ**”は飯、“**ゴレン**”は揚げるという意味です。

ソトアヤムは、スパイスを多く使用した鶏肉のスープです。

### ◇20日(火) **旬の食材**(夏野菜)

夏野菜カレーライス・海藻サラダ・冷凍みかん

20日は、夏野菜をたっぷり使って“**夏野菜カレー**”を作ります。

カレーには、**ナス・かぼちゃ・スネッキーニ・トマト**と、たくさんの夏野菜が入っています。しっかり食べて、元気な体で夏休みを迎えましょう！

日	曜	牛乳	令和3年度 7月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる		健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる				効果的なエネルギー源
							たんぱく質	骨や歯の成分になる 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質			脂質
5	月	○	しょうゆラーメン		青のり ビーンズポテト			豚肉 なるとうずらの卵 大豆	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	蒸し中華めん 三温糖 じゃがいも でんぷん	ごま油 米油	787	16.4
6	火	○	ご飯	あじフライ	ごま和え	豆腐団子汁		あじ 豆腐 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根 えのきたけ	米 薄力粉 パン粉 三温糖 白玉粉 里芋	米油 ごま	773	17.4
7	水	○	七夕ちらし寿司	ししゃもの唐揚げ	天の川汁		油揚げ あなご たまご 豚肉 竹輪	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	かんぴょう きゅうり にんにく しょうが もやし	米 上白糖 三温糖 でんぷん 薄力粉 そうめん 里麩	米油	781	18.8	
8	木	○	麦入りご飯	たまご焼きの 甘酢あんかけ	じゃこ入り 中華サラダ	春雨スープ		豚肉 たまご ベーコン 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ら 小松菜	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ もやし 白菜	米 大麦 三温糖 でんぷん 普通春雨	米油 ごま油 ごま	763	14.8
9	金	○	ハムチーズ トースト	チリコンカン	キャロットソース サラダ		ポークハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム 大根 キャベツ	胚芽パン 薄力粉 三温糖	マヨネーズ 米油 バター	778	18.4	
12	月	○	きびご飯	いかのチリソース	パンサンスウ	スーミータン		いか 豆腐 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン ねぎ	米 きび でんぷん 上白糖 普通春雨	米油 ごま油	764	16.6
13	火	○	ご飯	肉豆腐	しょうが醤油和え		豚肉 豆腐 竹輪	牛乳	にんじん 小松菜	干ししいたけ たまねぎ キャベツ もやし しょうが	米 糸こんにゃく 三温糖 車麩	米油	760	16.8	
14	水	○	ナスとトマトのスパゲッティ		じゃがいもの ハニーサラダ		豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ 小松菜	にんにく しょうが セロリ たまねぎ なす キャベツ	スパゲッティ 薄力粉 じゃがいも はちみつ	オリーブ油 米油 バター	805	15.6	
15	木	○	とうもろこし ご飯	鮭のオイマヨ焼き	豚じゃがみそ汁		鮭 豚肉 米みそ	牛乳	小松菜	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく	米 とうもろこし じゃがいも	米油 ごま油	798	17.9	
16	金	○	豚肉の みそ炒め丼	和風野菜スープ		スイカ	豚肉 かまぼこ 米みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ 干ししいたけ 白菜 スイカ	米 三温糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま油	801	16.4	
19	月	○	ナシゴレン	ソトアヤム	ベーコンサラダ		鶏肉 えび たまご ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	米 三温糖 ビーフン 上白糖	米油	777	17.1	
20	火	○	夏野菜カレーライス		海藻サラダ	冷凍みかん	豚肉	牛乳 わかめ しらす	にんじん トマト かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ スッキリニ なす きゅうり とうもろこし キャベツ	米 じゃがいも 三温糖 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	米油 ごま	829	11.3	

※ 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

\* コロナウィルスの影響で、給食当番はマスク・フェイスシールドを着用してください。  
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	785	16.4	29.6	3.4	380	114	3.2	331	0.51	0.59	39	7.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上