

2020 8月の給食だよ



小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

1年で一番暑い季節がやって来ました。この時季は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏を元気に過ごそう

そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？夏ばて予防のためにも、たんぱく質やビタミンなども補うようにしましょう。

★しっかり食べて夏ばてを予防しよう

朝・昼・夜の食事から1日の生活リズムを整えましょう。

★たんぱく質をしっかりとろう

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆などに多く含まれています。

★夏野菜を食べよう

体を冷やす働きもあります。

おいしい旬の夏野菜には、水分を多く含むものがたくさんあり、汗で失われた水分・ビタミン・ミネラルを補給できます。

★こまめに水分補給しよう

のどがかわく前に

私たちは汗をかくことで体温調節をしています。のどがかわいた時は、すでに水分が不足していると言われています。水分は少しずつこまめにとりましょう。

★睡眠時間を確保しよう

翌日に疲れが残らないように、十分な休養をとりましょう。早起きすれば朝ご飯もおいしく食べられます。

8月31日の献立は、**能登牛のオイスター炒め**です!!

【能登牛の学校給食事業】
石川県では、新型コロナウイルスの影響で、能登牛の外食需要等が減少していることを受け、児童・生徒に対する食育の一環として、能登牛を給食に提供します。

石川県産ブランド和牛「能登牛」を食べて生産者を応援しましょう!

※能登牛の費用は石川県の補助金より支払われます。

8月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

Aブロック 中学校		火		水		木		金	
3日	おじやのマヨネーズ炒め MILK クレープゼリー バターロール レタスのスープ	4日	ごま酢和え MILK あじのたつた揚げ 豆腐の中華煮 ごはん	5日	大根サラダ MILK ミルクロール ハムチーズオムレツ トマトピーフシチュー	6日	トマトと海藻のサラダ MILK そばろ丼 具をごはんの上にかける	7日	豚肉と野菜の味噌炒め MILK ごはん いなりうどん

8月8日～8月23日 夏休み

24日	コーンサラダ MILK 夏野菜のカレーライス	25日	クリームポテト MILK バターロール 肉団子のケチャップ煮 4個 野菜スープ	26日	枝豆ナムル MILK 豆腐シューマイ 2個 ごはん 麻婆はるさめ	27日	白身魚のレモンソースからめ MILK ミルクロール たまごスープ	28日	野菜炒め MILK 若鶏のたつた揚げ 2個 ごはん すまし汁
-----	------------------------------	-----	---	-----	--	-----	---	-----	--

31日 能登牛のオイスター炒め
MILK フリン
ごはん 中華スープ

今月の目標
暑さに負けない食事をしよう

令和2年8月学校給食三つの食品群別献立表

A ブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	食品名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にかからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく(g)	
						小	中
3	月	バターロール			バターロール	620	765
		おじゃがのマヨネーズ炒め	<u>豚肉</u>	しょうが にんじん 枝豆	砂糖 ジャがいも マヨネーズ	22.3	27.1
		レタスのスープ	ベーコン	にんじん <u>玉ねぎ</u> しめじ レタス		24.2	29.8
		グレープゼリー			グレープゼリー		
4	火	白飯			<u>ごはん</u>	642	822
		鯨のたつた揚げ	あじ	しょうが	小麦粉 かたくりこ 油	31.5	39.1
		ごま酢和え	ささみ	キャベツ <u>もやし</u>	ごま 砂糖	21.4	25.7
		豆腐の中華煮	木綿豆腐 <u>豚肉</u>	にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ <u>ねぎ</u> にんにく しょうが	油 かたくりこ ごま油		
5	水	ミルクロール			ミルクロール	644	812
		ハムチーズオムレツ	ハムチーズオムレツ			23.7	29.3
		大根サラダ	ツナ	大根 きゅうり	ドレッシング	28.3	34.9
		トマトビーフシチュー	<u>牛肉</u>	<u>玉ねぎ</u> りんご	油 ジャがいも バター 小麦粉		
6	木	そばろ井	鶏ひき肉 大豆ミンチ 炒りたまご	しょうが たけのこ 枝豆	<u>ごはん</u> 油 砂糖 かたくりこ	657	836
		トマトと海藻のサラダ	海藻ミックス 寒天	きゅうり <u>トマト</u> とうもろこし	ドレッシング	26.2	32.5
						22.4	27.3
7	金	白飯			<u>ごはん</u>	622	810
		豚肉と野菜の味噌炒め	<u>豚肉</u> 味噌	しょうが <u>玉ねぎ</u> キャベツ <u>もやし</u> ピーマン	油 砂糖 かたくりこ	24.9	30.6
		いなりうどん	うす揚げ	干しいたけ にんじん <u>ねぎ</u>	うどん 砂糖	20.4	24.1

8月8日～8月23日まで夏休み

24	月	夏野菜のカレーライス	<u>牛肉</u> チーズ	にんにく <u>玉ねぎ</u> <u>かぼちゃ</u> <u>なす</u> <u>トマト</u> りんご	<u>ごはん</u> 油	637	805
		コーンサラダ	ハム	とうもろこし キャベツ きゅうり	ドレッシング	20.5	25.0
						17.7	20.5
25	火	バターロール			バターロール	592	768
		肉団子のケチャップ煮	肉団子		砂糖 かたくりこ	24	31.0
		クリームポテト	<u>牛乳</u>		ジャがいも バター	23.9	31.0
		野菜スープ	<u>豚肉</u>	キャベツ <u>玉ねぎ</u> にんじん チンゲンサイ			
26	水	白飯			<u>ごはん</u>	638	816
		豆腐シューマイ	豆腐シューマイ			21.7	26.5
		枝豆ナムル	ひじき	<u>もやし</u> 枝豆 にんじん	砂糖 ごま油 ごま	21	24.6
		麻婆はるさめ	豚ひき肉	にんにく しょうが <u>ねぎ</u> <u>玉ねぎ</u> 干しいたけ たけのこ	はるさめ 油 かたくりこ ごま油		
27	木	ミルクロール			ミルクロール	621	775
		白身魚のレモンソースからめ	<u>シイタ</u> 大豆	<u>玉ねぎ</u> 黄ピーマン ピーマン レモン	小麦粉 かたくりこ 油 砂糖	32.7	40.4
		たまごスープ	卵 鶏肉	<u>玉ねぎ</u> にんじん	ジャがいも かたくりこ	21.5	26.0
28	金	白飯			<u>ごはん</u>	602	798
		若鶏のたつた揚げ	鶏肉	しょうが	かたくりこ 油	22.5	28.8
		野菜炒め	ベーコン	キャベツ <u>玉ねぎ</u> にんじん	油	21.8	28.2
		すまし汁	絹ごし豆腐 赤ふかし	<u>小松菜</u> <u>ねぎ</u>			
31	月	白飯			<u>ごはん</u>	632	799
		能登牛のオイスター炒め	<u>能登牛</u>	<u>小松菜</u> にんじん 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが	油 砂糖 ごま油 かたくりこ	24.5	30.2
		中華スープ	焼きかまぼこ 絹ごし豆腐	大根 にんじん <u>ねぎ</u>		21.6	25.2
		プリン			プリン		

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。㊦は中学校のみにつきます。

夏野菜を食べて、夏を元気に過ごそう!

夏野菜には、汗をかくことで失われる水分やミネラルが多く含まれています。栄養たっぷりの旬の夏野菜を食べて、夏を元気に過ごしましょう。

トマト 真っ赤な色のもとリコピンといわれます。リコピンはガン予防に効果があると言われてます。また、ビタミンCやカロテンを多く含んでいます。

かぼちゃ



カロテンを多く含む緑黄色野菜の一つです。カロテンは鼻やのどを保護し、風邪などのウイルスから体を守ってくれます。

とうもろこし



炭水化物やビタミン、ミネラルを多く含んでいます。また、胚芽(実の付け根)には夏バテ予防に効果的なビタミンBが多く含まれています。

ピーマン



ビタミンCやカロテンを多く含みます。特にビタミンCは、野菜の中でも抜群に多いです。

ゴーヤ



別名にがうりともいいます。独特の苦みの成分は、胃を丈夫にし、食欲を出す効果があります。

おくら



ネバネバ成分のムチンは、胃腸を守り、免疫力を高めてくれます。

なす



油との相性が良く、紫色の成分はナスニンといい、血液をきれいにする効果があります。

きゅうり



体の余分なナトリウムを外に出す働きをするカリウムを多く含んでいます。