

# 7月 給食だより

令和元年6月27日  
新潟大学教育学部附属長岡中学校

夏休みが近づいてきました。暑くて体力を消耗しやすい時期です。給食がない日もバランスのとれた食事を心がけ、おやつを取り方にも気を付けて元気に過ごしましょう。

## 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配膳をしましょう。

## おやつの取り方を考えよう ～気を付けたい3つのポイント～

おやつは食事と食事の間取るもので「間食」ともいい、「1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養を補う」という大切な役割があります。また、楽しみを与えたり疲れた体や心をリラックスさせたりする効果もあります。しかし、好きなものを好きなだけ食べていたのでは、砂糖や油（脂肪）、塩分の取り過ぎになり、健康を害してしまいます。正しいおやつの取り方を身に付けましょう。

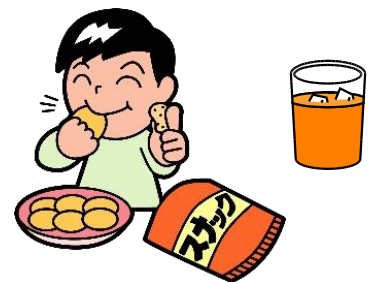
### ポイント1 「内容を考えよう」

甘いお菓子ばかりがおやつではありません。ビタミンやカルシウムを補える果物や野菜、小魚・乳製品などもおすすめです。甘くて歯につきやすい食べ物は、むし歯になりやすいので、とり過ぎに注意しましょう。歯やあごを丈夫にするために、時々、噛みごたえのある食べ物も取り入れてみましょう。



### ポイント2 「量を決めて食べよう」

量と時間を決めずにおやつを食べていると、いつのまにかたくさん食べてしまっていた…なんてことになりかねません。あらかじめ1人分をお皿に取り分けるなどして食べる量を決めておきましょう。甘い飲み物を飲む場合も、コップに分けるなどして量を決めてから飲みましょう。



### ポイント3 「時間を決めて食べよう」

おやつの時間を決めることで、めりはりのある生活になり、空腹と満腹のリズムも備わってきます。食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の1～2時間前は、おやつを控えましょう。

だらだら時間を決めずに食べることは、むし歯の原因にもなるので注意しましょう。



# 7月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
<b>1</b> ・ごはん ・いわしのオレンジ煮 ・切り干し大根のさっぱりあえ ・かぼちゃの味噌汁	<b>2</b> ・米粉めん ・きつね汁 ・カリコリきゅうり	<b>3</b> ・手巻き寿司(酢飯, 手巻きのり, 卵焼き, ツナマヨコーン, きゅうり) ・そうめん汁 園児なし	<b>4</b> ・夏野菜のキーマカレーライス ・海藻サラダ	<b>5</b> ・焼き肉丼 ・なすの味噌汁 ・七夕デザート
熱 705 た 26.3 脂 16.0	熱 702 た 28.4 脂 17.5	熱 810 た 28.3 脂 26.5	熱 846 た 27.9 脂 28.1	熱 820 た 29.8 脂 25.1
ごはん・砂糖	米粉めん・油	ごはん・ふ・そうめん	ごはん・油	ごはん・油・じゃがいも
いわし・油揚げ・豆腐・牛乳	鶏肉・油揚げ・わかめ・牛乳	卵・ツナ・鶏肉・牛乳	豚肉・大豆・わかめ・牛乳	豚肉・油揚げ・牛乳
だいこん・小松菜・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・いんげん	にんじん・えのきたけ・コーン ほうれんそう・きゅうり	コーン・きゅうり・にんじん えのきたけ・ねぎ・オクラ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ なす・トマト・ピーマン	にんじん・たまねぎ・ピーマン なす・しょうが・んにく
<b>8</b> ・ハヤシライス ・枝豆サラダ	<b>9</b> ・ごはん ・豚肉とじゃがいもの揚げ煮 ・オクラと油揚げの味噌汁	<b>10</b> ・ごはん ・鯖のしょうが煮 ・茎わかめのきんぴら ・塩鶏汁 園児なし	<b>11</b> ・ライ麦パン ・鶏肉とポテトのバーベキューソース ・ホキのトマトスープ オーストラリア献立	<b>12</b> ・ごはん ・のりふりかけ ・ゴーヤチャンプルー ・もずくスープ もり組試食会
熱 863 た 28.7 脂 29.0	熱 875 た 29.4 脂 31.5	熱 734 た 29.8 脂 19.2	熱 823 た 36.1 脂 30.3	熱 731 た 28.7 脂 26.2
ごはん・じゃがいも・油・砂糖	ごはん・じゃがいも・油・砂糖	ごはん・油・砂糖	パン・じゃがいも・油	ごはん・油
豚肉・チーズ・牛乳	豚肉・油揚げ・豆腐・牛乳	さば・豚肉・鶏肉・牛乳	鶏肉・ホキ・牛乳	豚肉・厚揚げ・卵・牛乳
たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・きゅうり・えだまめ	にんじん・しょうが・なす たまねぎ・オクラ	にんじん・いんげん・キャベツ ごぼう・だいこん・しょうが	たまねぎ・キャベツ・にんじん セロリー・しめじ・トマト	ゴーヤ・もやし・えのきたけ にんじん・チンゲンサイ・ねぎ
<b>15</b> 海の日 	<b>16</b> ・中華めん ・塩ラーメンスープ ・ごぼうサラダ ・ぶどうゼリー ↑オーストラリア応援デザイン 園児, 小学校給食最終日	<b>17</b> ・ごはん ・鶏肉と夏野菜の揚げ煮 ・わかめと豆腐の味噌汁	<b>18</b> ・マーボー丼 ・ワンタンスープ	<b>19</b> ・ごはん ・太刀魚の塩焼き ・きゅうりの梅おほかあえ ・夏豚汁
熱 750 た 28.8 脂 19.6	熱 842 た 29.7 脂 28.6	熱 759 た 27.7 脂 20.6	熱 748 た 29.4 脂 23.3	
エネルギーのもとになる食品	中華めん・油	ごはん・ふ・片栗粉・砂糖・油	ごはん・油・片栗粉・ワンタン	ごはん・砂糖・じゃがいも
体をつくるもとになる食品	豚肉・なたと・ツナ・牛乳	鶏肉・豆腐・油揚げ・牛乳	豚肉・鶏肉・牛乳	太刀魚・豚肉・豆腐・牛乳
体の調子を整える食品	にんじん・きくらげ・たまねぎ もやし・にら・コーン・ごぼう	なす・かぼちゃ・えだまめ にんじん・だいこん・えのきたけ	なす・たまねぎ・にんじん 夕顔・しいたけ・ねぎ・にら	キャベツ・きゅうり・うめ にんじん・夕顔・なす・しめじ
<b>22</b> ・ごはん ・鮭の塩麹焼き ・昆布あえ ・厚揚げと小松菜の味噌汁	<b>23</b> ・ごはん ・鉄火味噌 ・五目おひたし ・柳川もどき ・フローズンヨーグルト 中学校給食最終日	・7月の行事「七夕」にちなみ、「そうめん汁」や「七夕ゼリー」を出します。 ・夏野菜が旬をむかえます。なす・かぼちゃ・オクラ・トマトなどを多く取り入れました。 		
熱 676 た 31.3 脂 14.9	熱 929 た 37.8 脂 22.2	★夏休み明けの給食開始★ 幼稚園 8/27(火) 小学校 8/21(水) 中学校 8/22(木)		
ごはん・じゃがいも	ごはん・油・砂糖			
鮭・昆布・厚揚げ・牛乳	大豆・ひじき・豚肉・卵・牛乳			
キャベツ・きゅうり・にんじん 小松菜・だいこん・えのきたけ	ほうれんそう・にんじん・なす たまねぎ・ごぼう・たけのこ			

## 7/11(木) オーストラリア献立の紹介

### ライ麦パン

オーストラリアの人たちは、パンを主食として食べています。健康に気を付けている人が多く、ライ麦や雑穀が入ったパンが人気です。

### 鶏肉とポテトのバーベキューソース

オーストラリアはバーベキューが大好きな国です。また、じゃがいもをたくさん食べる国でもあります。そこで、炒めた鶏肉と油で揚げたじゃがいもをバーベキューソースで味付けする料理を作ります。

### ホキのトマトスープ

オーストラリアでは日本と同じようにシーフードがたくさんとれます。オーストラリアでも日本と同じように「ホキ」と呼ばれている白身魚をトマト味のスープで煮込みます。

7月9日～16日にオーストラリア競泳チームが長岡市で「2019世界水泳選手権」に向けた事前合宿を行います。オーストラリア献立を食べて、みんなで応援しましょう!



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