

給食だより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。

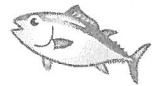
夏は暑さで疲れやすく、食欲がなくなったりします。規則正しい生活と適度な運動、そして1日3回の食事をきちんと食べて栄養をしっかりととり、健康に気をつけて生活しましょう。

また、新型コロナウイルスだけではなく、食中毒予防のためにも、引き続きしっかりとした手洗いを行っていきましょう。

今月の給食目標

夏の栄養と食生活について考えましょう

夏を元気に過ごす食生活 3つのポイント



<食欲をそそる工夫>

- ・酸味を使ってさっぱり料理

レモン汁の利用：てんぷらの天つゆ、冷たいスープ、おひたし など

酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえ など



- ・冷たくして

スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を取り入れる

- ・香りでアクセントをつける

香りの野菜を加えて味にポイントをつけます。(生姜、みょうが、しそ など)



<魚・肉・大豆製品のどれかは毎日食べる>

夏バテしないためには、良質たんぱく質をしっかりと補うことです。

魚、肉、大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。

なお、魚と肉は半々くらいの割合が理想的です。



<夏野菜を毎食たっぷりと>

トマト、ピーマン、いんげん、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、油を使用しているドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

☆☆☆ お し ら せ ☆☆☆

夏休み前の給食は7月20日(水)が最終日となります。最後の給食当番になったみなさんは、洗濯をしアイロンをかけて、夏休み後に忘れずに持ってきてください。なお、8月24日(水)はお弁当となります。



令和4年度 7月の予定献立

塩竈市立第二中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	金	ごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め 塩ワタンスープ	牛乳, 豚肉, 絹揚げ, みそ, 鶏肉	ごはん, 油, 砂糖, ワタン, 春雨	しょうが, ビーマン, キャベツ, にんじん, しいたけ, はくさい, もやし, たけのこ, ねぎ	786 kcal 31.0 g 21.3 g 2.6 g
4	月	豆乳食パン はちみつ	○	鶏の照り焼き 三色サラダ ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 大豆	パン, はちみつ, ドレッシング, じゃがいも, 砂糖	ブロッコリー, にんじん, とうもろこし, キャベツ, たまねぎ, ブロッコリー, セロリ, トマト	801 kcal 31.9 g 33.6 g 3.9 g
5	火	ごはん 広島菜こんぶ	○	根菜の肉詰め信田 もやしのごま和え のっぺい汁	牛乳, ちくわ, 鶏肉	ごはん, さといも, こんにゃく, でん粉	ほうれん草, にんじん, もやし, だいこん, ごぼう, しいたけ, さやえんどう	729 kcal 24.3 g 18.8 g 2.3 g
6	水	ごはん	○	【七夕献立・ふるさと給食】 はも井の具 そうめん汁 セタゼリー	牛乳, あなご, たまご, 鶏肉	ごはん, こんにゃく, 砂糖, そいうめん, 麺, でん粉, セリ	にんじん, ごぼう, しいたけ, しょうが, ほうれん草, オクラ, ねぎ	720 kcal 24.4 g 14.4 g 2.2 g
7	木	午前授業（給食・お弁当はありません）						
8	金	メロンパン	○	ペンネナポリタン 肉団子と野菜のカレースープ煮 ミニゼリー（シチリアレモン）	牛乳, ハム, 肉, だんご	マカロニ, 油, じゃがいも	たまねぎ, ビーマン, パプリカ, にんにく, にんじん, キャベツ, しめじ, セロリ, さやえんどう	783 kcal 23.7 g 28.2 g 3.7 g
11	月	ごはん	○	豚キムチ炒め 中華風コーンスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵	ごはん, 油, ごま油, じゃがいも, でん粉	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, はくさい, キムチ, もやし, とうもろこし	727 kcal 31.7 g 18.0 g 3.0 g
12	火	食パン マーシャルピーンズ（チョコ大豆）	○	鶏肉と野菜のトマト煮 ABCスープ	牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン	食パン, チョコレート, クリーム, 油, じゃがいも, 砂糖, マカロニ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ズッキーニ, マッシュルーム, トマト, グリンピース, キャベツ, しめじ	774 kcal 34.5 g 30.0 g 3.5 g
13	水	ごはん	○	いわしゴマ味噌煮 ちくわと根菜の炒め煮 小松菜の味噌汁	牛乳, いわし, ゴマ味噌煮, ちくわ, 油揚げ, 豆腐, みそ	ごはん, 油, 砂糖, ごま, ごま油	にんじん, だいこん, ごぼう, こまつな	747 kcal 30.4 g 17.6 g 2.6 g
14	木	ココアパン	○	棒棒鶏サラダ 海鮮風ワタンスープ 果物（グレープフルーツ）	牛乳, 鶏肉	ココアパン, 春雨	きゅうり, にんじん, もやし, はくさい, たけのこ, しいたけ, ねぎ, グレープフルーツ	752 kcal 26.3 g 25.3 g 3.9 g
15	金	【2学年・3学年給食】 ごはん	○	【ふるさと給食】 あつあつ笹かま 中華きゅうり 海鮮中華煮	牛乳, ささかまぼこ, 豚肉, えび, いか	ごはん, 砂糖, ごま油, ごま, 油, でん粉	きゅうり, しょうが, にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, チンゲンサイ, しいたけ	734 kcal 34.2 g 18.1 g 3.6 g
19	火	ごはん	○	鯖の味噌煮 ほうれん草のおかか和え 絹揚げと野菜の味噌汁	牛乳, さば, ちくわ, かつお節, 絹揚げ, みそ	ごはん, じゃがいも	ほうれん草, にんじん, もやし, はくさい, だいこん, たまねぎ, ごぼう	784 kcal 32.4 g 22.1 g 3.0 g
20	水	ごはん	○	夏野菜カレー しゅわしゅわフルーツポンチ	牛乳, 豚肉	ごはん, 油, マスカットゼリー	にんにく, たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, なす, スズキキニ, さやえんどう, ほうろく, パナナ, みかん	836 kcal 22.7 g 19.1 g 2.7 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字はふるさと給食です。

<お知らせ>

下記の日程は給食がありませんのでご注意ください。

- ・7月7日（木）・・・午前授業のため、給食・お弁当の持参はありません。
- ・7月19日（火）・・・1学年は給食・お弁当なし（詳しくは学年だよりをご確認ください。）

塩竈市学校給食栄養士会コラム



塩竈の給食室へようこそ!



今月は、塩竈の「ふるさと給食」『塩釜サラダ』をご紹介します。

作り方は動画を見てね!

材料(4人分):キャベツ100g(2枚),にんじん20g,笹かまぼこ60g(2枚),冷凍わかめ40g,
冷凍むきえび100g,冷凍いか(短冊カット)60g

★たれ★

レモン汁大さじ1,こいくちしょうゆ大さじ1,さとう大さじ1,サラダ油大さじ2,七味唐辛子少々

