



日 曜日	献立		食品の働きによる分類				エネルギー 小 中	
	主食	副食	かやねつになる (黄)	血えきや肉になる (赤)	体の調子をととのえる (みどり)	調味料		
3月	ごはん	ちくわのしょうが揚げ	米 小麦粉 さとう 揚げ油	牛乳 ちくわ あおのり	しょうが酢漬け	塩	609 773	
		五目きんぴら	米油 さとう ごま油	さつまあげ	にんじん ごぼう ピーマン こんにゃく	しょうゆ とうがらし(粉)		
		ゆずあえ	さとう ごま			はくさい きゅうり		米酢 しょうゆ 塩 ゆのす
4火	コッパン	ポークビーンズ	コッパン ジャがいも 米油	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース	598 759	
		コールスローサラダ	米油		キャベツ にんじん きゅうり	米酢 塩 こしょう		
		キウイ			キウイ			
5水	ごはん	ゴーヤチャンプルー	米 米油 さとう	牛乳 ぶた肉 豆腐 卵	ゴーヤ	塩 みりん こしょう しょうゆ	568 721	
		糸かんでんのサラダ	さとう ごま	糸寒天 ハム	きゅうり にんじん	米酢 しょうゆ		
		じゃこの佃煮	さとう	じゃこ かつおぶし				しょうゆ 酒
6木	夏ごはん	夏野菜カレー	米 麦 米油	牛乳 とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが なす トマト	がらスープ パーモンドルウ まろやかカレールウ ウスターソース すりおろしりんご カレー粉	655 832	
		コーンサラダ	米油		キャベツ きゅうり ホールコーン	塩 こしょう 米酢 ガーリックパウダー		
		福神漬			ぶくしんづけ			
7金	わかめ ごはん	わかめごはん	米	牛乳 わかめごはんのもと			621 789	
		しいらのゆずみそかけ	かたくり粉 さとう 揚げ油	しいら みそ		塩 みりん ゆのす		
		きゅうりのごまあえ	ごま ごま油			きゅうり しょうが		みりん しょうゆ
		そうめん汁	そうめん	すまき		にんじん オクラ ねぎ		むろだし 昆布だし みりん しょうゆ 塩
10月	ごはん	じゃがいものうま煮	米 ジャがいも さとう	牛乳 ぶた肉 厚あげ	にんじん さやいんげん こんにゃく	煮干しだし 酒 しょうゆ	626 795	
		ひじきサラダ	さとう ごま ごま油	ひじき かまぼこ	もやし きゅうり	しょうゆ 米酢		
		納豆		納豆				
11火	パンズパン	手作りハンバーグ	パンズパン パン粉 さとう	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 卵	にんじん たまねぎ	おからこんにゃく 塩 こしょう ナツメグ(粉) トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	601 763	
		ポイルキャベツ			キャベツ			
		コンソメスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ もやし パセリ (粉)	がらスープ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
12水	ごはん	チャプチエ	米 米油 はるさめ さとう ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉	しょうが にら 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ	酒 しょうゆ	560 711	
		海そうサラダ	さとう ごま油	海そうミックス かまぼこ	きゅうり	しょうゆ 米酢		
		ミニトマト			ミニトマト			
13木	ごはん	さばの竜田揚げ	米 かたくり粉 さとう 揚げ油	牛乳 さば	しょうが	しょうゆ 酒	660 838	
		ピーナッツあえ	ピーナッツ さとう			はくさい ほうれんそう		しょうゆ
		干し大根の煮物	さとう	さつまあげ	切干しだいこん にんじん こんにゃく	むろだし みりん しょうゆ		
14金	夏ごはん	なす入りマーボー豆腐	米 麦 米油 さとう ごま油 かたくり粉	牛乳 豆腐 ぶたひき肉 みそ	なす 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ 塩 しいたけだし 酒 トマトケチャップ 豆板醤	551 700	
		くらげの和え物	さとう ごま油 ごま	くらげ かまぼこ	きゅうり もやし	米酢 しょうゆ		
		じゃこ		じゃこ				
18火	ミニ コッパン	焼きそば	コッパン 中華めん 米油	牛乳 いか ぶた肉 さつまあげ あおのり	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう トマトケチャップ	676 859	
		ごぼうサラダ	マヨネーズ	ハム	ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう		
		すいか			すいか			
19水	ごはん	厚揚げと野菜のみそ炒め	米 米油 さとう ごま油	牛乳 厚あげ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース とうがらし(粉)	590 749	
		もやしのごまあえ	さとう ごま	ちくわ わかめ	もやし	塩 しょうゆ 米酢		
		ミニトマト			ミニトマト			
20木	メキシカン ライス	メキシカンライス	米 麦 米油	牛乳 ぶたひき肉 ミックスビーンズ	たまねぎ ホールコーン ピーマン 赤ピーマン	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー オイスターソース	647 822	
		とりの照り焼き	さとう	とり肉		塩 しょうゆ みりん		
		きゅうりのピクルス	さとう		きゅうり	しょうゆ 米酢 とうがらし(粉)		
		フルーツポンチ	あわせるマスカットゼリー 白玉もち		みかん(缶) もも(缶)	サイダー		

今月の給食目標 暑さに負けない体をつくろう

蒸し暑くなると、食欲が落ちてしまいますね。そんなときに、しっかりとした食事をとることで、暑さに負けない元気な体をつくることができます。夏の紫外線から肌を守るためにもビタミンたっぷりの夏野菜を食べると、いいですよ。

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは胃腸に負担がかかります。
【主食・主菜・副菜】をバランスよく食べることが基本です。

主菜 肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず

主食 ごはん、パン、めん類 など

副菜 野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる 多く含む食品の例

胚芽米、豚肉、大豆、ウナギ

旬の夏野菜をとる

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、トウモロコシ、オクラ、ゴーヤ

食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続く、睡眠不足や胃腸の分泌も低下して、食欲が落ちやすくなります。こうした時こそ、食事作りをちょっとした工夫をして、食欲を増やしましょう。

＜夏野菜7らす香味野菜＞
夏はあじ、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、ひよこの香味野菜をせびんだものも少し量を加えてアロントEつけてます。

＜調味料利用＞
焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お漬物などにレモンや酢少々を加えます。

＜カレー粉やケチャップを上手に＞
野菜炒めやカレー粉を加えて辛さを調節したり、豚肉料理やきゅうりなどにガーリックを加えます。

この字体は土佐市産です

JAとさし 米(波谷地区岩戸米)
旬物クラブ おぎ・しょうが・にら
きゅうり(3日、4日、5日、6日、10日、12日、14日、18日)

- 給食では...
- 7日きゅうりのごまあえ(きゅうり+しょうが)
 - 14日なす入りマーボー豆腐
 - 3日ゆずあえ(野菜+ゆず果汁)
 - 7日しいらのゆずみそかけ(しいら+ゆず果汁+みそ)
 - 19日厚揚げと野菜のみそ炒め(豚肉+とうがらし)
 - 20日メキシカンライス(豚肉+チリパウダー)

月	献立		テーマ	メッセージ
	主食	副食		
3月	ごはん	ちくわのしょうが揚げ 五目きんぴら ゆずあえ	カミカミ献立	みなさんは、噛む力の大切さを知っていますか。100mを全速力で走ったり、驚いっつき力を振り絞るとき、私たちは歯を食いしばっています。歯を食いしばることで、「ホフマン反射」という反射が起こり、全身の力が働きます。また、噛むことで脳の働きが活性化され、筋肉への神経の伝達が早くなるため、すばやく動くことができ、バランス感覚が良くなるとも言われています。噛む力は、運動するときに大切な働きをしますね。今日の献立は、みなさんに噛む力を付けてもらうために、ごぼうやにんじんなど噛みごたえのある食材を使った五目きんぴらにしました。よく噛んで、噛む力を鍛えましょう。
4火	コッペパン	ポークビーンズ コールスローサラダ キウイ	大豆	今日の大豆は、高知県の四万十郡で育てられた大豆です。大豆は、体をつくるのに必要なたんぱく質をたくさん含んでいるため「畑の肉」と言われています。また、お腹の中をきれいにしてくれる食物せんいや生活習慣病を防いでくれるマグネシウム、骨を作ってくれるカルシウムを含んでいます。日本では、みそや納豆、豆腐、油揚げなど色々なものに加工され、食べられています。今日は、朝早くから調理員さんが大きな鍋で約30kgの大豆をコトコト煮ています。煮ると大豆は、ふっくら大きくなり、量さも2倍になります。
5水	ごはん	ゴーヤチャンプルー 糸かんでんのサラダ じゃこの佃煮	ゴーヤ	ゴーヤは、苦味が強く苦手な人も多い野菜です。ゴーヤの苦味は、モモルデシンという成分によるものです。そのモモルデシンは、夏の暑さで弱った体を元気にしてくれる働きがあります。また、ビタミンCの量がレモンの4倍、トマトの5倍もあり、夏の厳しい日差しで弱った肌を回復させてくれます。今日の給食の「ゴーヤチャンプルー」は、沖縄の郷土料理のひとつです。給食センターでは、みなさんが少しでも食べやすくなるように、ゴーヤを切った後、水にさらし、ゆでてから、卵や豆腐、豚肉と一緒に油で炒めています。
6木	夏ごはん	夏野菜カレー コーンサラダ 福神漬	夏野菜	高知県は、高温多湿な気候で太陽が出ている時間が全国一長く、様々な作物を作るのに適しています。夏野菜は、太陽の光をたくさん浴びることで色も鮮やかになり、栄養価も高くなります。今日は、給食で人気のカレーにかぼちゃ、なす、トマト、ピーマンなどの夏野菜を使い、栄養満点のカレーにしました。暑い日が続く、暑さで食欲が落ちたり、疲れやすくなったりします。夏バテしないように、夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。
7金	わかめごはん	わかめごはん しいらのゆずみそかけ きゅうりのごまあえ そうめん汁	七夕献立 ～オクラ～	七夕は、7月7日に行われる行事で、星祭りとも言われています。夫婦である「ひこ星」と「おり姫」が、年に1回、七夕の日に天の川のわたって会っているというお話ですね。今日の給食では、天の川をイメージしたそうめん、切り口が星形になるオクラを浮かべています。オクラのぬめりは、胃や腸の働きを助けて、体の疲れをとってくれる「ムチン」という成分やお腹の中をきれいにする食物せんいや多く含まれています。また、ビタミンAも含んでいるため、夏風邪などをひきにくくなります。これからの時期、スーパーにもオクラが売られているので、ゆでてポン酢やめんつゆで和えたり、みそ汁に入れたりして食べてください。
10月	ごはん	じゃがいものうま煮 ひじきサラダ 納豆	納豆の日	7月10日は、納豆の日です。1992年に全国的に納豆を広めるために、全国納豆共同組合が7月10日を「納豆の日」と制定しました。納豆は、ゆでた大豆を納豆菌で発酵させた食べ物です。納豆の歴史は古く、弥生時代に始まったという説があります。また、ミャンマーやヒマラヤなど海外でも日本の納豆と似ているものが昔から食べられています。納豆は、腸の中をきれいにしてくれる食物せんいや腸内細菌を含み、血液の材料となるビタミンKも含んでいます。納豆に含まれる栄養素は、体への吸収が良いため、毎朝食べてほしい食材の一つです。ちりめんじゃこや梅干しなどと一緒にごはんにかけて食べると食べやすいです。
11火	パンズパン	手作りハンバーグ ポイルキャベツ コンソメスープ	ハンバーグ	給食のハンバーグの材料には、牛ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、卵、パン粉、牛乳が入っています。また、不足しがちな食物せんいや摂れるように乾燥したおからとこんにゃくの粉が入った手作りハンバーグです。給食センターでは、柔らかくておいしいハンバーグに仕上げるために、調理員さんが粘りがでるまでしっかりこねています。そして、一つ一個、丸めてオープンで焼いていきます。今日は約2000個のハンバーグを作りました。みなさんに喜んでもらえると嬉しいです。野菜も残さず食べてください。
12水	ごはん	チャプチェ 海そうサラダ ミニトマト	チャプチェ	チャプチェは、給食で人気のメニューの一つですが、どこから日本に伝わったのでしょうか。答えは、韓国です。チャプチェは、ゆでた春雨と野菜、きのこ、肉をそれぞれごま油で炒めた後、砂糖としょうゆ、塩で甘辛く味付けしたものです。給食では、彩りをよくするために赤色と黄色のピーマンとにらを使用しました。また、噛みごたえをよくするためにたけのこも入れています。
13木	ごはん	さばの竜田揚げ ピーナッツあえ 干し大根の煮物	さば	さばは、さんまやあじと同じ鯖魚で、血液の流れをサラサラにしてくれるEPA(EI-EI)やDHA(DI-EI)といった成分を多く含んでいます。さばの血合い部分には、鉄分やビタミン類、タウリンといった栄養素などが多く含まれ、胃を丈夫にしたり、貧血を予防したり、体力をつける効果が期待できます。さらに、カルシウム、ビタミンDも多く、健康な皮ふや爪を作り、骨や歯を丈夫にしてくれます。今日のさばは、酒としょうゆ、しょうゆ、砂糖で下味をし、かたくり粉を付けて揚げています。下味をつけ揚げることで、さばの臭みも消え、皮や血合いの部分も一緒に食べることができます。
14金	夏ごはん	なす入りマーボー豆腐 くらげの和え物 じゃこ	骨太献立	私たちの体を支えている骨は、赤ちゃんの時305本から350本あります。その小さな骨がくっつき、大人になると206本になります。骨の成長は、20歳までなので、みなさんの骨は、まだ成長している途中です。今のみなさんの生活の仕方では強い骨ができるかどうかが決まります。強い骨を作っておかないと、年をとった時に転んただけで骨が折れやすくなってしまいます。強い骨を作るためには、運動すること、よく寝ること、骨を作る材料となる食品をとることです。今日の給食には、丈夫な骨を作るのに必要なカルシウムやビタミンDを多く含んだじゃこや牛乳、野菜、豆腐を使っています。
18火	コッペパン	焼きそば ごぼうサラダ すいか	すいか	すいかは、メロンやきゅうりといったウリ科のなかまで、夏を感じさせる果物のひとつです。形や大きさは、種類によって異なり、丸い形をしたものやラグビーボールのような形をしたものがあります。また、果肉の部分が赤色ではなく黄色のものもあります。すいかは、シャリシャリとした歯ざわりとほのかな甘味が特徴で、たくさんの水分やカリウム、ビタミンを含んでいます。暑くなった体をさましてくれるだけでなく、体の中のいらなくなったものを外に出し腎臓の働きを助けてくれます。昔から、夏にすいかが食べられているのは、様々な理由がありますね。今日は、土佐市にある海沿いの新居で作られたすいかです。1玉あたり約5kgのすいかを約52cmの大きな包丁で32個に切り分けています。
19水	ごはん	厚揚げと野菜のみそ炒め もやしのごま酢和え ミニトマト	野菜を食べよう	毎月19日は「食育の日」です。食育は、みなさんが給食や学校での活動を通して「食」に興味・関心を持ち、将来にわたって元気に過ごせる食を選択できることを目指しています。さて、皆さんは、1日にどれくらい野菜を食べていますか？1日に必要な野菜の量は350g、1食分では約120gです。今日の給食では、約145gの野菜を使っています。野菜には、食物せんいやビタミン、カルシウムが含まれています。食物せんいは、お腹の中を掃除してくれる働きがあり、ビタミンやカルシウムは、病気になりにくくしたり、体の機能を調節したりと、健康な体を保つための働きがあります。そのため、野菜を食べる量が全国1位の長野県は、長生きの人が多いというデータがあります。
20木	メキシカンライス	メキシカンライス とりの照り焼き きゅうりのピクルス フルーツポンチ	夏休みの過ごし方	明日から夏休みが始まりますね。夏休みには、お祭りやプール、家族と一緒に出かけたり、友達と遊んだりと楽しいことがあると嬉しいです。元気に過ごすためには、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。せっかくなので長い夏休みなので、洗濯物を干したり、たたんだり、食器洗いなどお家の人のお手伝いもやってみましょう。また、朝ごはんやおやつを自分で作ってみるのもいいですね。給食センターから出しているポテト通信に簡単なレシピを載せていますので、作ってみてください。

砂糖のとりすぎに気をつけよう

500mlのペットボトル1本の中に、それぞれどれくらいの砂糖が入っているのか、知っていますか。ジュースを飲み過ぎると、多くの砂糖



砂糖0(ゼロ)だから大丈夫??

- コーラ 57g (スティックシュガー19本分)
- ポカリスエット 31g (スティックシュガー10本分)

- Q00(クー) 52g (スティックシュガー17本分)
- すきなジュースに入っている砂糖の量は、何g?

ラベルに書いてある「炭水化物」の量が砂糖の量だよ。ただ、ラベルには100ml中に入っている量を書いているので、1本分(500ml)に入っている量は、5倍の量だよ。

砂糖0(ゼロ)で甘いジュースには、砂糖のかわりに人工甘味料が使われていることがあります。より強い甘みを好むようになり、毎日飲みたくなったりします。飲み過ぎには、気を付けましょう。

