

令和2年度(2020年)

8月給食だより



	曜	行事	献立名
3	月	保護者懇談	牛乳、ハヤシライス、胡麻ドレサラダ、れんこんチップ、メロン
4	火		牛乳、麦ごはん、鯖のみそ煮、キャベツのゆかり和え、すまし汁(ほうれん草)、レアチーズ風ムース
5	水		牛乳、ビビンバ、春雨のごま炒め、フルーツ杏仁、ベビーチーズ
6	木		牛乳、麦ごはん、豚肉の生姜焼き、五目きんぴら、わかめの酢の物、味噌汁(なめこ)
7	金	終業の日	牛乳、わかめごはん、鯖の味噌マヨネーズ焼き、グリーンサラダ、ジャーマンポテト、糸寒天スープ、オレンジ
28	金	始業の日	牛乳、夏野菜カツカレー、マンナンサラダ
31	月	教育相談週間(～9/4)	牛乳、ミートソーススパゲティ、アンサンブルエッグ、アスパラサラダ、パイナップル

大垣工業高等学校校定時制

給食予定日数：7日

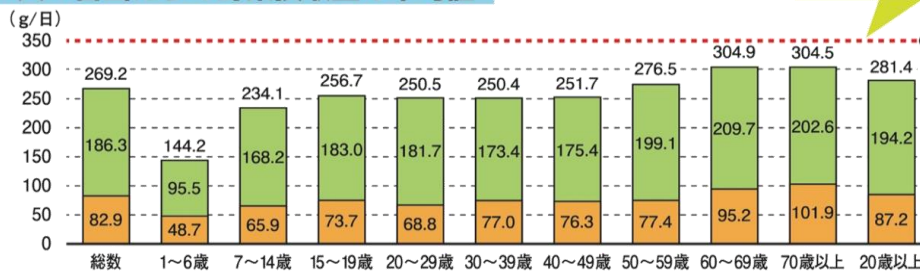
野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21(第二次)」



1日にとりたい野菜の量
350g(うち緑黄色野菜120g)

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!



ナムル風あえ物

細切りにしたニンジンとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。



みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1～2種類プラスする。



日	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ハヤシライス	○	胡麻ドレサラダ れんこんチップ 果物(メロン)	豚モモ肉、牛乳、蒸し鶏ほぐし身	米、麦、有塩バター、なたね油、じゃがいも、米粉、大豆油	玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、トマト缶、きゅうり、キャベツ、れんこん、アーンデスメロン	865 kcal 34.5 g 16.4 g 4.9 g
4火	わかめご飯	○	鯖のみそ煮 キャベツのゆかり和え すまし汁(ほうれん草) レアチーズ風ムース	牛乳、さば、蒸しかまぼこ、かつお節	米、麦、三温糖	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱、ほうれんそう	799 kcal 34.3 g 24.3 g 2.6 g
5水	ビビンバ(豚キムチ)	○	春雨のごま炒め フルーツ杏仁 ベビーチーズ	豚モモ肉、牛乳、豚もも、プロセスチーズ	米、麦、なたね油、ごま油、ごま、三温糖、緑豆はるさめ、杏仁豆腐、桃缶	キムチ漬け、だいずもやし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、たけのこ水煮、青ピーマン、みかん缶	855 kcal 33.4 g 22.8 g 2.2 g
6木	麦ごはん	○	豚の生姜焼き 五目きんぴら ワカメの酢の物 味噌汁(なめこ)	牛乳、豚ロース(脂身付、焼き)、さつま揚げ、わかめ(乾燥、水戻し)、豆腐、油揚げ、煮干し	米、麦、なたね油、三温糖、こんにゃく、大豆油、ごま	玉葱、にんじん、ごぼう、れんこん、とうがらし、きゅうり、とうもろこし缶詰(ホル)、なめこ、ねぎ	929 kcal 44.8 g 34.8 g 3.2 g
7金	麦ごはん	○	鯖の味噌マヨネーズ焼き グリーンサラダ ジャーマンポテト 糸寒天スープ 果物(オレンジ)	牛乳、さわら、ベーコン、かつお節、糸寒天	米、麦、マヨネーズ、じゃがいも、有塩バター	きゅうり、キャベツ、だいこん、玉葱、パセリ、にんにく(りん茎)、にんじん、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	789 kcal 33.2 g 25.4 g 2.2 g
28金	夏野菜カツカレー	○	マンナンサラダ	鶏成鶏肉胸(皮なし)、牛乳、ロース豚カツ、刻みのり	米、麦、なたね油、じゃがいも、しらたき、三温糖、ごま	玉葱、かぼちゃ、にんじん、オクラ、トマト、なす、福神漬け、きゅうり、とうがらし	901 kcal 36.4 g 22.8 g 4.4 g
31月	ミートソーススパゲティ	○	アンサンブルエッグ アスパラサラダ 果物(パイナップル)	豚ひき肉、牛乳、アンサンブルエッグ	スパゲティ、なたね油、三温糖、デミグラスソース	玉葱、にんじん、トマト缶、アスパラガス(ゆで)、エリンギ、パイナップル	911 kcal 34.4 g 27.7 g 4.0 g



- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつけます。

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー(カロリー)のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条



<p>1 食べ過ぎない</p> <p>食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。</p>	<p>2 時間を決める</p> <p>ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたらず歯をみがきましょう。</p>
<p>3 食べる量を決める</p> <p>目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。</p>	<p>4 楽しく食べる</p> <p>家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。</p>