



117g

献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる		
24月 カレーライス ジョア トマトサラダ	鶏肉, ジョア	米, ジャがいも, 油, 小麦粉, マーガリン, 上白糖	玉葱, にんにく, しょうが, にんにく, トマト	768	23.4
25火 いわしの蒲焼き丼 牛乳 豚汁	いわし, 牛乳, 豚肉, 豆腐	米, かたくり粉, 小麦粉, 油, 上白糖, いらごま, ジャがいも, こんにゃく	だいこん, にんにく, ごぼう, 長ねぎ, にんにく	817	31.9
26水 ガパオライス 牛乳 春雨スープ	豚肉, 大豆, ちくわ, 牛乳	米, 上白糖, ごま油, はるさめ	青ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, しめじ, にんにく, とうがらし, にんにく, もやし	754	29
27木 冷やし中華 牛乳 野菜チップス 冷凍みかん	豚肉, 大豆, ちくわ, 牛乳	冷凍ラーメン, 三温糖, いらごま, ごま油, ジャがいも, 油	しょうが, コーン缶, にんにく, もやし, きゅうり, かぼちゃ, ごぼう, にかがり, みかん	749	31.9
28金 ビビンバ 牛乳 わかめスープ ぶどうシャーベット	鶏肉, 大豆, 牛乳, わかめ, たまご	米, 油, 上白糖, ごま油, いらごま, シャーベット	にんにく, こまつな, もやし, にんにく, えのきたけ, 玉葱	878	34
31月 わかめごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 かき玉汁	わかめ, 牛乳, 生揚げ, 豚肉, たまご	米, 上白糖, ジャがいも, 油, かたくり粉	玉葱, にんにく, しょうが, こまつな, えのきたけ	834	31.4

※都合により献立内容を変更する場合があります。

夏に気をつけたい食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則——食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

こんなことに ご注意ください

カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。

生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。

肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。

肉や魚は、中心部までしっかりと加熱する。

調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

つけない

手、調理器具、野菜などは、よく洗う

増やさない

生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する

やっつける

75℃以上

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



水 <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	カセットコンロ・ガスボンベ <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	保存性の高い食品 <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。</p>
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

作ってみよう！給食人気デザート

白玉もちもちドーナツ

材料（8～10個分）

- 豆腐 …… 1/2丁
- 白玉粉 …… 100g
- ホットケーキミックス 100g
- ベーキングパウダー …… 3g
- バニラエッセンス …… 5滴
- 水 …… 50g～
- 揚げ油 …… 適量
- グラニュー糖 …… 適量

作り方

- 白玉粉に豆腐を入れて、粒がなくなるまで、よくこねる
- ★の他の材料をすべて加え、さらにこねる。水分は調整して加える（少し生地を寝かせる）
- ドーナツ型に丸め、低い温度でじっくり、色よく揚げる
- グラニュー糖をまぶす

☆グラニュー糖の代わりに、きなこ砂糖やチョコレートをかけてもおいしいです！

夏の疲れが出ていませんか？

まだまだ蒸し暑い日が続くそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をする

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかりと力を発揮することができますよ。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉	大豆	にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ！
種実類	玄米など未精製の穀類	

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量（中学生）

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
8・9月分平均	815	15	26.0	3.0	361	104	3	247	0.5	0.6	32	5.5
都栄養摂取標準	830	13～20	20～30	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5