



2020年 8月 学校給食予定献立表



岩国市立美和中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
24 月	チキンカレーライス	牛乳 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース りんご にんにく 生姜	米 強化米 麦	油	768 kcal 21.5 g
	コールスローサラダ			人参	キャベツ とうもろこし		マヨネーズ	281 mg
25 火	クロワッサン	牛乳	牛乳			クロワッサン		704 kcal
	ペスカトーレ	えび いか ベーコン		トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく		バター オリーブ油	28.1 g
26 水	きゅうりのマリネ	ロースハム	ひじき		きゅうり	砂糖	油	312 mg
	肉みそ丼	牛乳 鶏肉 赤みそ	牛乳	人参	ねぎ	米 強化米 砂糖		701 kcal
27 木	野菜サラダ			人参	キャベツ とうもろこし			26.3 g
	えび団子汁	えび 油揚げ		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきだけ			314 mg
28 金	セルブドッグ	牛乳	牛乳			縦割りパン		708 kcal
	(ウインナーのケチャップ煮 ゆで野菜)	チキンスティック			キャベツ きゅうり	砂糖		26.6 g
31 月	マカロニスープ	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ じゃがいも		316 mg
	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米 麦		708 kcal
31 月	いわしの甘露煮 お浸し	いわし		人参	ほうれん草 もやし	砂糖		26.7 g
	お麩のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ	おわら麩		391 mg
31 月	ごはん	牛乳	牛乳			米 強化米		728 kcal
	回鍋肉	豚肉 赤みそ		ピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜	砂糖	油 ごま油	24.1 g
31 月	わかめスープ 冷凍パイ	わかめ 豆腐						280 mg

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○ は、アレルギー対応献立です。

夏の食中毒に気をつけよう!

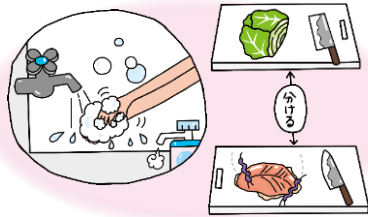
食中毒は、おもに細菌とウイルスが原因で起こります。食品が菌やウイルスで汚染されていても、見た目やにおい、味の変化などからはわからない場合があるので注意が必要です。

食中毒のおもな症状



症状はかぜに似ていますが、食事後、しばらくしてこうした症状が起きたときは食中毒を疑います。自分の判断で市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めにお医者さんに診てもらいましょう。

食中毒予防の3原則



①増やさない

細菌の場合、多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなります。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、作ったら速やかに食べきることも心がけましょう。

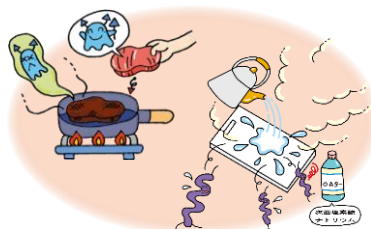
②つけない

調理を始める前には必ず手を洗いましょう。また生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように注意します。器具は分けておくベストです。学校給食の調理でも、こうした器具の管理は徹底しています。



③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜などもよく加熱して食べれば安全です。とくに肉料理は中心までよく熱を通し、生焼けに注意します。肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌します。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



給食レシピ「肉みそ丼」

8/26の給食に出ています!

〈材料 4人分〉
赤みそ・・・小さじ2
鶏ひき肉・・・200g
砂糖・・・小さじ2
人参・・・50g
酒・・・小さじ1
ねぎ・・・20g
ごま油・・・小さじ1

〈作り方〉

- ①ごま油で鶏ひき肉を炒め、みじん切りにした人参を加えてさらに炒める。
- ②混ぜ合わせた調味料を加える。
- ④ごはんの上に肉みそをのせ、ねぎを散らす。

〈おすすめポイント〉

作り置きしておく、簡単に朝ご飯の1品になります。
生姜や、にんにく、唐辛子を加えるなど、お好みでアレンジしてみるのも良いと思います♪

カラフル野菜は健康色!

8月31日は「野菜の日」です。野菜やくだものに含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜やくだもので彩りを豊かすると、食欲が増すだけでなく健康にもよさそうなことがわかってきました。



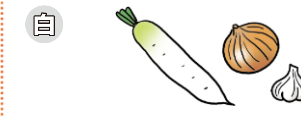
赤 トマトやすいかの赤の色素リコピンには生活習慣病予防効果が期待されています。



紫 なす、赤しそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニン。「目にやさしい」といわれている成分です。



黄 野菜やくだものの黄色やだいだい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。



白 大根などの辛み成分には殺菌作用、たまねぎやニンニクにはビタミンB₆の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

今年はいつもとより短い夏休みです。

学校が始まって、暑い中でもしっかりと勉強や運動をするためには規則正しい生活リズムが大切です。休み中も、早寝・早起き・朝ご飯を意識して元気に過ごしましょう。

朝ご飯や、休み期間中の食生活について食育だよりに載せているので、読んでみてくださいね。