



# 8月 学校給食だより

令和4年度  
鶴岡市あさひ給食センター

## なつやすみ、けんこうに!

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <p><b>な</b></p> <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>      | <p><b>つ</b></p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>          | <p><b>や</b></p> <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>       | <p><b>す</b></p> <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>       | <p><b>み</b></p> <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>           |
| <p><b>け</b></p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p> | <p><b>ん</b></p> <p>うんちの形やおしっこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p> | <p><b>こ</b></p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p> | <p><b>う</b></p> <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p> | <p><b>に</b></p> <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p> |

| 地産地消情報 | 朝日産   | 鶴岡産・庄内産  | 県内産         |
|--------|---|--|-------------|
|        | 朝日ワイン<br>山がどうシャーベット<br><br>旬菜倶楽部さんより<br>じゃがいも・なす<br>ピーマン・きゅうり | 鶴岡産はえぬき 牛乳 豚肉<br>甘塩鮭 真鱈のフライ 卵 庄内麩<br>干しいたけ キヤベツ だちやや豆<br>小松菜 チンゲン菜 ねぎ<br>夕顔 ミニトマト 幸水<br>豆腐 生揚げ 皮揚げ 醤油 みそ | えのきだけ<br>大豆 |

### 牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

**効果**

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する

| 日   | こんだて名  | 材料名と体のはたらき                                    |                    |  |                           |                                      |  |   | 熱量         |
|-----|--|---|--------------------|--|---------------------------|--------------------------------------|--|---|------------|
|     |  | さいろの食品 熱や力のもとになる                              |                    | あかの食品 血や肉、骨を作る                                 |                           | みどりの食品 体の調子をどとのえる                    |  |   |            |
|     |  | 5群  | 6群                 | 1群   | 2群                        | 3群                                   | 4群   |   |            |
| 曜日  | 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。<br><b>22日~26日地産地消ウィーク</b><br>※都合により献立・食材を変更する場合があります。<br><b>★今月の鶴岡市統一メニュー:夏野菜カレー</b> | 穀類・いも類<br>砂糖類                                 | 油脂類・種実類<br>脂肪の多い食品 | 魚・肉・卵<br>大豆・大豆製品                               | 牛乳・乳製品<br>海草・小魚類          | 緑黄色野菜                                | 淡色野菜・果物<br>ごんにやく等  | 初加判<br>小学校<br>中学校   |            |
| 19日 | 朝日中なし<br>ごはん・チンゲン菜と卵のスープ<br>焼肉丼の具・野菜餃子焼き(2個)<br>冷凍パイナップル   | ごはん<br>でんぷん<br>さとう<br>こむぎこ<br>もちごめ            | あぶら<br>ごま          | たまご<br>ぶたにく<br>とりにく<br>だいず                     | 牛乳                        | にんじん<br>チンゲンサイ<br>いら                 | ほしいたけ<br>にんにく<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>キヤベツ<br>パイナップル                           | パイナップルにはビタミンB1・B2・C・クエン酸などが含まれ、疲労回復や夏バテ、老化防止に効果があります。食物せんいも多く、腸をきれいにしてくれます。                                 | 639        |
| 22日 | 朝日中なし<br>ごはん・じゃがいものみそ汁・磯風サラダ<br>ささみ梅しそフライ・のりたまごふりかけ  | ごはん<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>さとう<br>こむぎこ           | あぶら<br>ごま          | なまあげ<br>みそ・たまご<br>とりにく<br>だいず<br>かまぼこ<br>まぐろがし | 牛乳<br>わかめ<br>のり           | ごまつな<br>にんじん<br>しそ<br>まつちゃ           | ねぎ<br>うめほし<br>きゅうり<br>いんげんまめ   | じゃがいもは、「大地のりんご」と言われ、ビタミンCやカリウムが多く含まれます。その他にも、チロシナーゼという酵素が血の流れをよくします。  | 629        |
| 23日 | ごはん・朝日産夏野菜カレー<br>浅漬け・星型オムレツ<br>鶴岡産ミニトマト(2個)  | ごはん<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>さとう<br>こむぎこ           | あぶら<br>ごま<br>カレールー | とりにく<br>たまご                                    | 牛乳<br>チーズ                 | にんじん<br>トマト<br>ピーマン<br>しそのみ<br>ミニトマト | たまねぎ<br>キヤベツ<br>きゅうり<br>にんにく<br>しょうが<br>だいこん<br>りんご・なす<br>だだちやまめ<br>れんこん | ミニトマトは、飛行機の機内食のために品種改良されたトマトです。普通のトマトに比べ、ビタミンCとリコピンは2倍以上。血液をきれいにし、ガンや老化の予防に効果があります。                         | 649<br>788 |
| 24日 | ミニコッパパン・冷やしサラダうどん<br>(うどん・ハムと卵の野菜サラダ・たれパック)<br>ハンバーグ・コーヒー牛乳の素  | パン<br>うどん<br>でんぷん<br>さとう                      | あぶら<br>ごま          | ハム<br>たまご<br>ぶたにく<br>とりにく<br>だいず               | 牛乳                        | にんじん<br>ごまつな<br>トマト                  | キヤベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ   | きゅうりは、90%以上が水分で、カリウムやカルシウムを含んでいて、むくみの解消には効果的です。この他に、カロテンやビタミンCも含まれています。                                     | 651<br>836 |
| 25日 | ごはん・鶴岡産夕顔のみそ汁・五目きんぴら<br>鶴岡産鮭の塩竜田揚げ   | ごはん<br>さとう<br>でんぷん                            | あぶら<br>ごま          | ぶたにく<br>なまあげ<br>みそ・さけ<br>とりにく<br>あぶらあげ         | 牛乳                        | ごまつな<br>にんじん                         | ゆうがお<br>こんにやく<br>ごぼう   | いま、しゅん 夕顔は、まくらがたなが 栽培されています。私たちが今が旬の夕顔は、枕型の長い形と丸型があります。私たちの地域では、長い形が多いようです。夕顔の果肉を常状にむいて干したものが、「かんぴょう」になります。 | 613<br>752 |
| 26日 | 《あさひ給食センター開設記念献立》<br>ごはん・すまし汁・鶴岡ビーンズサラダ<br>鶏肉のキムチ風味揚げ・梅ふりかけ<br>朝日産山がどうシャーベット                             | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも                   | あぶら<br>ごま          | どうふ<br>なるど<br>だいず<br>とりにく<br>かつおがし             | 牛乳<br>わかめ<br>のり<br>なまクリーム | にんじん<br>トマト                          | たけのこ<br>ねぎ・うめ<br>だだちやまめ<br>キヤベツ<br>きゅうり<br>にんにく<br>しょうが<br>やまぶどう         | きょう 給食センターの開設記念献立です。あさひ給食センターは平成13年8月に開設されました。オール電化の施設で、ごはんもセンターで炊飯し、炊きたてのごはんを皆さんにお届けしています。                 | 687<br>824 |
| 29日 | ごはん・鶏飯スープ・鶏飯の具・鶴岡産鱈フライ<br>パックソース・アセロラゼリー   | ごはん<br>さとう<br>こむぎこ<br>でんぷん                    | あぶら                | とりにく<br>たまご<br>たら                              | 牛乳<br>かんてん                | はねぎ<br>にんじん                          | ほしいたけ<br>ほしいたけ<br>アセロラ<br>レモン  | アセロラは、西インド諸島の原産とされ、世界中の亜熱帯、熱帯地方で栽培されています。果肉は、甘酸っぱく、レモンの17倍のビタミンCが含まれています。                                   | 657<br>784 |
| 30日 | ごはん・生揚げとわかめのみそ汁<br>鶏肉の香味焼き・小松菜とハムのソテー<br>冷凍みかん(皮は、袋に入れてください。)  | ごはん<br>さとう                                    | あぶら<br>ごま          | なまあげ<br>みそ<br>ハム<br>とりにく                       | 牛乳<br>わかめ                 | にんじん<br>ごまつな                         | えのきだけ<br>ねぎ<br>どうもろこし<br>キヤベツ<br>しょうが<br>にんにく<br>みかん                     | せいちょうき 成長期のみなさんに、特に大切なカルシウムを牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐などの大豆製品、小魚や野菜などからしっかりとるように心がけましょう。                               | 621<br>742 |
| 31日 | ごはん・八杯汁・チンジャオロースー<br>カレーコロッケ・鶴岡産の梨(幸水)   | ごはん<br>さとう<br>こむぎこ<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>しょうないふ | あぶら<br>カレールー       | どうふ<br>ぶたにく<br>だいず<br>きゅうり<br>たまご              | 牛乳                        | みつば<br>にんじん<br>ピーマン                  | なす<br>こんにやく<br>しょうが<br>にんにく<br>たけのこ<br>なし<br>たまねぎ                        | はちいじる 八杯汁は、お盆などに作られる精進料理です。名前の由来は、「一丁の豆腐で八人分が作れる」とか、「おいしくて八杯も食べたから」とか、「だし汁6、しょうゆ1、酒1の割合で汁を作るため」とか、諸説あるようです。 | 664<br>795 |

# 夏休み…スタミナクッキング!!

## 給食のビビンバ

### 材料(6人分)

|                    |      |
|--------------------|------|
| 豚ひき肉               | 300g |
| 酒                  | 少々   |
| おろししょうが            | 1かけ分 |
| おろしにんにく            | 2かけ分 |
| しょうゆ               | 40g  |
| さとう                | 15g  |
| とりがらスープ[粉末]など      | 少々   |
| みそ                 | 10g  |
| トウバンジャン            | お好みで |
| ぜんまい水煮 3cmカット      | 300g |
| もやし 洗っておく          | 1袋   |
| 人参 細い千切            | 小1本  |
| 炒りたまご(サラダ油・砂糖・塩少々) | 6個分  |
| 小松菜 2cm切・茹でておく     | 1袋分  |
| ごま・ごま油             | 少々   |

### 作り方

- ① 豚肉を酒・しょうが・にんにくで炒めて、調味料で味つけする。…肉の脂が出てくるので、油は使いません。
- ② ぜんまいも加えて、味をなじませて、もやし・人参も加えて炒める。
- ③ 炒り卵をつくっておき、小松菜も下茹でておく。
- ④ ②に③をあわせて、ごま油・ごまをふり、ごはんにかけてできあがり。

★食べる時にコチュジャンをつけて食べるとおいしいです。各自お好みの量をつけて食べてください。

★炒り卵にせずに、半熟の目玉焼きを添えてもおいしいです。

★給食のように具をすべて混ぜ合わせないで、もやしや人参・小松菜をさつとゆでてナムル風に味つけ(酢・醤油・砂糖・ごま油・ごま)してからごはんのにのせて、卵やぜんまいとひき肉などをそれぞれ盛り付けると…きれいです。

★石焼風にしたいときは、大きめのフライパンやすき焼き用の鍋にごま油をひき、ご飯と具・黄身をのせて加熱し、ご飯におこげができる頃に、まぜあわせてアツアツを食べるのもおいしいです。

## 給食の三色そばろ

### 材料(6人分)

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 豚ひき肉                  | 200g      |
| (鶏ひき肉と半々にするとうまみが増します) |           |
| 酒                     | 大さじ1      |
| おろししょうが               | 1かけ分      |
| さとう                   | 大さじ1      |
| しょうゆ                  | 大さじ2弱     |
| いり卵 (サラダ油・さとう・塩)      | 4個        |
| さやいんげん                | 250g~300g |
| (小松菜・ほうれん草などでも)       |           |

### 作り方

- ① 豚肉を酒で炒めて、下味をつけてさらに炒める。…肉の脂が出てくるので、油は使いません。
- ② 炒り卵をつくる。
- ③ さやいんげんなどの野菜を下ゆでしてから、細かく切っておく。
- ④ ①が熱いうちに②③をまぜ合わせて、ごはんにかけてできあがり。



## 「学校給食レシピ」を更新しました!

今回は、子供達に人気の「お肉レシピ」を掲載しました。ぜひ、この夏休みにお子さんと一緒に作ってみませんか?

