



# 学校給食献立表

函館市立亀田中学校

※都合により変更になる場合があります

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	
23 金	小型コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	805 Kcal
	トマトとツナのスパゲティ		鶏肉、ツナ	トマト、玉ねぎ、人参、小松菜	26.4 g
	いもコロッケ			玉ねぎ	24.0 g
	はちみつレモンゼリー			レモン	2.2 g
26 月		牛乳	牛乳		760 Kcal
	夏野菜カレー		鶏肉、牛乳	人参、玉ねぎ、トマト、なす、にんにく	22.8 g
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	19.8 g
	ミルク（ココア）			砂糖、ココア	1.8 g
27 火	減量ごはん	牛乳	牛乳	精白米	752 Kcal
	きつねうどん		鶏肉、油揚げ	長ねぎ、小松菜、しめじ	30.4 g
	ちくわの磯辺揚げ		焼きちくわ、青のり	小麦粉、大豆油	25.4 g
	トマト			トマト	2.6 g
28 水	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	764 Kcal
	野菜の豆乳スープ		鶏肉、豆乳	人参、白菜、とうもろこし	26.7 g
	ミートボール（ケチャップソース）		鶏肉、大豆	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト	27.8 g
	フルーツゼリーミックス（パイン・いちご・杏仁）（●）チョコクリーム（○）		乳等を主原料とする食品（一部に卵を含む）、練乳（●）大豆、全粉乳（○）	いちご、パインアップル（●）	砂糖、水あめ（●）油、砂糖、ココア（○）
29 木	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	766 Kcal
	呉汁		大豆、みそ	大根、人参、つきこんにゃく、長ねぎ	30.4 g
	ほたてのごま竜田揚げ		ほたて	生姜	20.6 g
	ひじきのふりかけ		ひじき	ゆかり（赤しそ）	3.1 g

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	
30 金	ツイストパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	748 Kcal
	ミネストローネ		豚肉	トマト、玉ねぎ、キャベツ、人参、パセリ、にんにく	29.9 g
	メンチカツ		豚肉、大豆	玉ねぎ	32.9 g
	じゃがいもとベーコンのホットサラダ		ベーコン	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、オリーブ油、マヨネーズ（卵不使用）

## 野菜を食べていますか？

8月31日は、その語呂合わせから「野菜の日」とされています。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいるため、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜があるという人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味味は変わりますので、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」とそれぞれの特徴をご紹介します。

<p><b>きゅうり</b></p> <p>約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。</p>	<p><b>トマト</b></p> <p>赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、様々な健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。</p>	<p><b>なす</b></p> <p>日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。</p>	<p><b>かぼちゃ</b></p> <p>保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。</p>
<p><b>ピーマン</b></p> <p>未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。</p>	<p><b>とうもろこし</b></p> <p>米や小麦と並び世界三大穀物の1つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。</p>	<p><b>えだまめ</b></p> <p>大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含む、栄養価の高い野菜。</p>	<p><b>オクラ</b></p> <p>刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。「板すり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。</p>

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 相当量 g
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	766	27.8	25.1	380	4.3	3.2	252	0.39	0.51	27	8.2	2.6

# 夏バテしない食生活を!

気温や湿度の上昇により、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？  
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増進させ、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント


★ 朝・昼・夕の3食を  
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。  
早寝・早起きの規則正しい生活をしよう。




★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけよう。



★ おやつはだらだら  
食べない

3度の食事が食べられなくなるように、時間と量を考えよう。



## 食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



## 夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。  
また、クエン酸や酢酸といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品例



## 作ってみませんか？ 給食レシピ



スパイスを使用することで食欲増進効果が期待できる、給食の「チリコンカン」のレシピをご紹介します。

食材や量は目安ですので、お好みで調整したり、アレンジしたりしてみてください。しっかり食べて、夏の暑さを元気に乗り切りましょう！

### 【材料4人分(切り方)】

- 鶏&豚合い挽き肉…120g
- 戻した大豆(レトルト大豆で可)…80g
- 玉ねぎ(小さめ角切り)…160g
- ジャガイモ(小さめ角切り)…180g
- パセリ(みじん/乾燥パセリでも可)…適量
- トマトピューレ…40g(大さじ2+小さじ1)
- トマトケチャップ…20g(大さじ1強)
- 砂糖…10g(大さじ1強)
- 炒め油…適量
- ウスターソース…大さじ1弱(14g)
- 中濃ソース…小さじ2(14g)
- 黒こしょう、チリペッパー、パプリカパウダー、ナツメグ…少々
- しょうゆ…大さじ1/2(8g)
- カレー粉…小さじ1/2(1.2g)
- 水…1/2カップ(100ml)

## チリコンカン

### 【作り方】

- 鍋に炒め油をひき、合い挽き肉と玉ねぎを炒める
- 玉ねぎがある程度しんなりしてきたら、水を加える
- ジャガイモを加えて半煮えになるまで、煮る
- レトルト大豆と調味料を加えて、さらに煮る
- ※チリペッパーは辛いので、お好みで量を調整してください
- お好みの汁気になるまで煮込んだら、完成！

### 完成品イメージ図

