

給食だより



学校が始まり1週間が経ちました。

残暑が厳しいこの頃は、夏の疲れが出やすい時期です。不規則になりがちだった生活のリズムをもう一度見直し、健康で快適な学校生活を送れるようにしましょう。

また、感染症や食中毒予防のために、引き続き手洗いやうがいをごまめにするなど、身の回りの衛生には十分気を付けましょう。

今月の給食目標

食生活の改善について考えてみましょう

塩分のとりすぎは、高血圧、脳卒中などの生活習慣病の引き金になりかねません。味覚は子どものときにつくられるものです。今からうす味に慣れていけば、大人になって急に「うす味に！」なんて慌てずすみませぬ。

☆うす味料理のコツ☆

- ・新鮮な食材を選ぶ 食材自身の味でおいしく食べられるように。
- ・酸味・香味の利用 ねぎ、しょうが、パセリなどの香味野菜は味をひきしめます。また、ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。
- ・だしを濃いめに 天然だしで 煮干し、かつお節、こんぶ、しいたけなどでだしを濃くとると、塩分が少なくておいしく食べられます。化学調味料は入れすぎに注意。
- ・汁物は実たくさんに みそ汁やスープ、あまりうすくてもおいしくないの、汁を少なめにし、実たくさんにします。



暑さを乗り切る！！

夏バテ予防レシピ紹介



今回は、れんこんのシャキシャキとした食感と、梅のさっぱりとした後味でご飯がすすむ、炊き込みご飯のレシピを紹介しま

す。暑い日が続くと食欲がなくなり、軽い食事や冷たいものをとりがちです。酸味や香辛料を取り入れ、バランスのよい食事をし、暑い時期をのりきりましょう。

《塩竈市学校給食栄養士会》

☆れんこんと梅の炊き込みごはん☆

材料〈4人分〉

・米	2カップ
・酒	大さじ1
・水	2・2/3カップ
・醤油	大さじ2
・梅干し	大1個
・れんこん	120g
・油揚げ	20g
・糸みつば	10g
・白ごま	3g

作り方

- ① 米を洗い分量の水に浸漬する。
- ② れんこんは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにする。油揚げは湯通しをし、細切りにする。糸みつばは2~3cm長さに切る。
- ③ ①に酒・醤油・種を取った梅干しをちぎりながら入れる。れんこん・油揚げを加え、炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら、糸みつばを加えてしばらく蒸らす。炒ったごまを加えて、さっくり混ぜる。

7月に第1回目の提供を行いました宮城県の特産品について、9月1日~2日(本校は2日)にかけて、市内全ての小中学校で第2回目の提供を行います。塩竈市では県産牛肉学校給食提供支援事業(学校給食への牛肉の提供)を活用して、市内小中学校の学校給食に仙台黒毛和牛を活用したメニューを提供し、地域の食材について児童・生徒の理解を深めるとともに、新型コロナウイルス感染症拡大により影響を受けた、畜産物の需要喚起、関係する学校給食納入業者への支援を行います。

今後も、「県産食材の日」として、12月にも、仙台黒毛和牛や笹かまぼこなどを使用した献立を提供していきます。



令和2年度 9月の予定献立表

塩竈市立第二中学校

日	曜	献立名	使用する主な食品			熱値Kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g
			黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品				
			熱や力のもとになる食品	血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品				
1	火	ごはん チンジャオロース わかめスープ ミルメーク(ココア)	ごはん ミルメーク ごま油 油 でん粉	牛乳 豚肉 わかめ	たけのこ ビーマン にんにく 生姜 大根 長ねぎ	780	29	23	3
2	水	ごはん 仙台黒毛和牛のビーフカレー 笹かまのさっぱりサラダ	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	牛乳 仙台黒毛和牛 脱脂粉乳 笹かまぼこ 鶏フレーク	にんにく 人参 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜	1114	37	48	4
3	木	ごはん ふりかけ(のりたま) 入り肉じゃが ゆかりあえ	ごはん 油 じゃがいも こんにゃく 仙台餃 上白糖	牛乳 豚肉	生姜 人参 玉ねぎ いんげん じゃべつ もやし ゆかり	741	23	15	2
4	金	ミニメロンパン パリパリ麺の野菜あんかけ もやしのメンマ和え プリン	パン 油 ごま油 でん粉 血うどん 上白糖 プリン	牛乳 豚肉	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 椎茸 白菜 絹さや 長ねぎ もやし 胡瓜 メンマ	802	22	32	3
5	土	体育祭 (給食・お弁当はありません)							
7	月	振替休業日 (9月5日分)							
8	火	体育祭予備日 (お弁当の日※1)							
9	水	ごはん 麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ	ごはん 油 でん粉 春雨 ドレッシング	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 鶏肉	にら 人参 長ねぎ たけのこ 椎茸 胡瓜 もやし	879	32	29	2
10	木	ココアパン ポテトのバジルソテー 水餃子のスープ アセロラゼリー	パン じゃがいも 油 オリーブ油 春雨 ゼリー	牛乳 ベーコン 水餃子	アスパラ 白菜 もやし 長ねぎ 人参 椎茸	871	24	38	3
11	金	ごはん すき焼き風煮 中華くらげの和え物	ごはん こんにゃく 油 上白糖 胡麻 ごま油	牛乳 豚肉 焼き豆腐 凍り豆腐 中華くらげ	白菜 人参 長ねぎ 椎茸 えのき ブロッコリー もやし	790	30	21	4
14	月	チョコチップパン アンサンブルエッグ パックケチャップ オニオンスープ もちクリームアイス	パン もちクリームアイス	牛乳 アンサンブルエッグ ベーコン	玉ねぎ ニンジン ブロッコリー マッシュルーム缶	868	24	33	4
15	火	ごはん 豚丼の具 海鮮風ワンタン スープ	ごはん 油 こんにゃく 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 ちくわ 海鮮風ワンタン	生姜 玉ねぎ ニンジン グリンピース 白菜 人参 たけのこ 椎茸 長ねぎ	799	31	21	5
16	水	ごはん 鯖の味噌煮 豚汁 冷凍もも	ごはん 里芋 こんにゃく	牛乳 鯖 豚肉 豆腐 味噌	大根 人参 ごぼう 長ねぎ 白菜 桃缶	901	32	28	2
17	木	ごはん カツカレー カップガリガリ君(ソーダ味)	ごはん 油 じゃがいも ガリガリ君	牛乳 トンカツ 豚肉 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ	910	28	26	3
18	金	食パン 苺&マーガリン デミグラスハンバーグ 豆腐ともずくのスープ みかんゼリー	パン 苺&マーガリン ごま油 でん粉 ゼリー	牛乳 ハンバーグ もずく 豚肉	人参 白菜 長ねぎ 椎茸	751	31	28	3
19	土	お弁当の日 (市新人大会・3学年実力テスト)							
23	水	振替休業日 (9月21日分)							
24	木	お弁当の日 (市新人大会予備日)							
25	金	ごはん 小籠包(1人3個) 野菜の胡麻味噌スープ	ごはん 油 じゃがいも 胡麻	牛乳 小籠包 豚肉 味噌	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし えのき コーン	946	28	33	3
28	月	ツナサンド(背割りソフトパン・ツナサラダ) クラムチャウダー ぶどうゼリー	パン マヨネーズ じゃがいも ゼリー	牛乳 鶏フレーク あさり ベーコン チーズ	胡瓜 きゃべつ 玉ねぎ 人参 パセリ	895	29	47	4
29	火	ごはん 納豆 きんぴらごぼう 白菜の味噌汁	ごはん こんにゃく 胡麻 上白糖 ごま油 油	牛乳 納豆 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	ごぼう 人参 れんこん 白菜 長ねぎ	817	30	24	2
30	水	ごはん ふりかけ(わかめばっば) 煮込みおでん もやしの中華和え	ごはん ふりかけ こんにゃく 上白糖 春雨 ごま油 胡麻	牛乳 豚肉 O△O 笹かまぼこ 昆布 がんもどき ごぼうちぎり揚げ ハム	人参 大根 いんげん もやし 胡瓜	821	32	18	4

*牛乳は毎日あります。 *ふるさと給食「さかなの町塩竈」ならではの献立です。

*都合により献立を変更する場合があります。

※1 9月5日(土)の体育祭が延期となり9月8日(火)に実施される場合、お弁当はありません。

<お知らせ>

塩竈市では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、文部科学省からの通知等を参考に、給食の準備及び下膳などの作業に配慮した給食を提供しております。より安全で安心な配食作業を行うため、9月以降も継続して教室で配食する料理2品〜3品と個別に包装された食品を組み合わせるなどして、教室で配食する作業を少なくする献立を提供いたします。衛生管理及び配食時の安全性を重視した対応となりますので、ご理解、ご協力をお願い致します。