

# 令和2年度 9月後半分 献立予定表

※6月～10月は、中学生の牛乳は250ccです。

- ・ 献立名の横に使用する食品名を記載してあります。
- ・ 加工品に含まれるアレルゲン7品目は、( )で表示しています。



龍郷町立学校給食センター

日曜	こんだて名	ねつやちからの もとになるたべもの	からだをつくる たべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	その他 調味料など	栄養価(上・小学生、 下・中学生)	
						エネルギー kcal	たんぱく質 g
16 水	ハヤシライス 牛乳	こめ むぎ あぶら ハヤシルー(小麦)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんときまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ えだまめ トマト にんにく	カルシウムまい ケチャップ	677 874	23.6 30.2
	トロピカルフルーツポンチ			ドラゴンフルーツ みかん バイン もも とけいそうジュース			
17 木	麦ごはん みそ汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ			646 803	24.3 29.0
	さんまのみぞれ煮 なすの中華和え	ちゅうかドレッシング	さんまみぞれに	なす もやし にんじん	にぼし		
18 金	カシキ風ごはん 豚骨と野菜の煮物	こめ もちごめ くるごめ ざらめ あぶら	ぎゅうにゅう とんこつ あつあげ	とうがん にんじん ごぼう いんげん しょうが こんにやく	しょうゆ しょうちゅう さけ	677 812	25.2 29.1
	クルミとじゃこのつくた煮 ミキ	クルミ さとう ミキ	しらすぼし かつおぶし		しょうゆ みりん		
23 水	小型パン なすとトマトのミートスパ	パン スパゲティ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ こなチーズ	たまねぎ なす にんじん ビーマン トマト	ケチャップ ソース しお コンソメ こしょう	719 929	28.1 35.5
	マセドアンサラダ ジョア	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ジョア	きゅうり にんじん コーン	つぶマスタード		
24 木	麦ごはん みそ汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう じゃがいも			661 879	26.0 34.9
	さばのさらさ揚げ ごぼうサラダ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	さば	しょうが ごぼう コーン にんじん いんげん	しょうゆ カレーこ みりん さけ しお		
25 金	麦ごはん かぼちやの煮物	こめ むぎ	ぎゅうにゅう さとう あぶら			624 811	24.8 31.4
	わかめの香味炒め	あぶら さとう ごま	わかめ しらすぼし かつおぶし	かぼちや たまねぎ いんげん こんにやく	かつおだし しょうゆ みりん さけ		
				にんにく	しょうゆ		
28 月	麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮	こめ むぎ	ぎゅうにゅう でんぶん あぶら さとう			626 812	24.2 31.5
	焼きししゃも みかん		とりミンチ あつあげ	とうがん にんじん しめじ えだまめ こんにやく しょうが	かつおだし しょうゆ みりん しお		
			ししゃも	みかん			
29 火	牛どん 根菜のごま汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう さとう あぶら			666 864	26.8 33.8
		さといも ごま	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ いとこんにやく ねぎ	しょうゆ さけ		
				だいこん にんじん ごぼう ふかねぎ	にぼし みりん		
30 水	麦ごはん かきたま汁	こめ むぎ	ぎゅうにゅう でんぶん			682 871	26.6 33.7
		でんぶん あぶら さとう	とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	かつおだし しょうゆ しお		
	すぶた 酢豚 アセロラゼリー	でんぶん あぶら さとう アセロラゼリー	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ しょうが	しょうゆ ケチャップ さけ す		

## 給食・たべもの・よもやま話

うがい薬がコロナに効くという情報がテレビで流れたその日には、店先からうがい薬が消えていました。現時点で特効薬は承認されていないので、感染症に負けない免疫力を備えることに注意を向けましょう。

免疫力を上げる生活について、神奈川工科大学の饗場直美教授からのアドバイスをご紹介します。(ヘルシスト262号より)

### コロナ禍を、「自分の食生活を見直し、 食育を実践するチャンス」ととらえましょう！

① 規則正しく栄養バランスのよい食事が免疫力を高めます。家族の一人が3食全ての献立を考え調理するのではなく、パートナーや子どもなどと分担しましょう。子どもは幼い頃から調理を手伝っていると、食べ物への興味が増し、自分で調理するおもしろさに触れ、「食の自立」を育むことが期待されます。

② 免疫力を上げるには良い睡眠が不可欠。自然な眠りへと誘う睡眠ホルモンは、アミノ酸のトリプトファンが材料ですが、たんぱく質だけをとればよいのではなく、主食とおかずがそろった献立が大切です。

③ 高齢者の低栄養は免疫機能低下を招きます。たんぱく質を毎食一定量で摂ることが望ましいとされており、特に朝食で不足しがちなので、注意しましょう。

## 作ってみませんか ～9月献立より～

### 10日(木) ふくらかん

#### 材料(10個分)

中力粉	150g
黒砂糖粉	120g
重曹	4g
水	120cc程度
酢	小さじ1弱

#### 簡単な作り方

- ① 小麦粉、黒砂糖、重曹を大きめのポリ袋に入れて振り混ぜます。
- ② ①をボウルにあげ、水を加えて泡立て器で混ぜます。
- ③ カップにつきぎ分け、蒸気の上上がった蒸し器でカップ(アルミや紙製) 10枚 15分程強火で蒸します。

※ ふくらかんは手荒に混ぜても大丈夫。黒糖の粒が気になるときは①で粉類をふるってください。

※ 最もシンプルなレシピです。卵や牛乳を入れてもいいです。その際は水を減らします。

※ さつま芋の角切りを入れて作る時は重曹ではなく、ベーキングパウダーの方が色よく仕上がります。ベーキングパウダーは重曹の倍量を使ってください。

