



給食だより7月

平成30年6月30日

東中学校 No 5

養護教諭 室井祐美

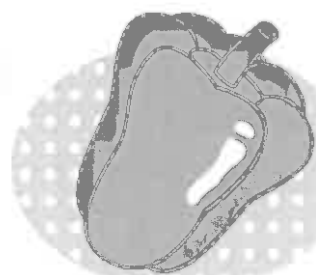
朝食について見直そう週間へのご協力 ありがとうございました！

朝食摂取率		99%
朝食に野菜を食べた生徒		82%
朝食に汁物を食べた生徒		63%
昼食以外に誰かと 食事をした回数	2回（朝と夕）	78%
	1回（朝または夕）	19%
	0回（ない）	3%

生徒たちの朝食摂取率は99%でした。これもご家庭での協力があったからこそです。これからも朝食の大切さを子どもたちに伝えるとともに、充実した食生活を起こることができるよう、ご家庭での支援をよろしくお願いいたします。

旬の食材のお話

ピーマン



なま から
トウガラシの仲間、辛
くない種類のことをピー
マンといいます。日本には
めいじ じだい つた どうじ
明治時代に伝わり、当時は
あま
「甘トウガラシ」などと呼
ばれていましたが、その後、

こ ピメント あまみ
フランス語の「pimento」（甘味のあるトウガラシという意
味）から「ピーマン」と呼ばれるようになりました。βカロテ
ンやビタミンC、食物繊維を多く含み、ピーマンのビタミン
Cは加熱しても壊れにくいのが特長です。日本でよく食べ
られている緑色のピーマンは熟す前に収穫したもので、完
熟すると赤や黄色などに色が変わります。独特の苦味があ
るので、好き嫌いが分かれる野菜の一つですが、最近では
苦味の少ない品種の開発も進んでいます。

今月は、ピーマンのお話

ピーマンの仲間

肉厚で苦味が少ないピーマン

カラーピーマン
(パプリカ)



バナナピーマン



辛くないトウガラシ



※栽培条件により、辛くなることもあります。

辛いトウガラシ

たかのつめ

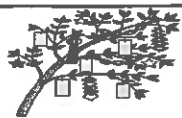


ハラペーニョ



ハバネロ





7月給食献立表



猪苗代町立東中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な材料			栄養価		給食のない学年
					血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー	脂質	
2	月	ごはん	○	鶏肉の照り焼き ごま風味漬け じゃが芋の南蛮煮 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト とり肉	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん しらたき	こめ 酒 みりん ごま油 じゃがいも 三温糖	859	23.1	
3	火	ごはん	○	鮭の唐揚げ 野菜のみそ炒め みそ汁 ヤクルト	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ	にんじん キャベツ もやし だいこん こまつな	こめ 酒 片栗粉 油 みりん じゃがいも	849	25.7	
4	水	ツナトースト	○	グリーンサラダ お豆のスープ ミニトマト	牛乳 ハム ベーコン まめ	ホールコーン缶 たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラ にんじん ミニトマト	パン 油 三温糖	708	24.5	
5	木	ゆかりごはん	○	星のコロッケ 小松菜のおひたし 七タスープ ゼリー	牛乳 とうふ	こまつな にんじん とうもろこし しいたけ オクラ ほうれんそう しらたき	こめ コロッケ 油 焼ふ ゼリー	790	15.3	
6	金	五目ラーメン	○	カラフルサラダ チョコワッフル	牛乳 ロースハム ぶた肉 なた	ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン かぼちゃ にんじん しいたけ	中華めん 三温糖 みりん 酒	880	15.8	
9	月	ごはん	○	さんまの生姜煮 ひじきの煮物	牛乳 さつまあげ あぶらあげ さんま	ひじき にんじん しいたけ キャベツ こまつな ねぎ しょうが	こめ 油 みりん 三温糖 酒	846	29.8	
10	火	ごはん	○	厚焼き玉子 きゅうりのラー油漬け 具だくさん汁 ゼリー	牛乳 とうふ たまごやき ゼリー	きゅうり にんじん だいこん ねぎ 板こんにゃく	こめ じゃがいも	745	17.6	
11	水	食パン	○	いちご&マーガリン カレーポテト ジュリアンスープ オレンジ	牛乳 ウィンナー	たまねぎ ビーマン にんじん こまつな わかめ オレンジ	パン ジャム じゃがいも 油	793	22.8	
12	木	豚肉丼	○	和風サラダ みそ汁 チーズ	牛乳 ぶた肉 とうふ まぐろ缶詰 チーズ	たまねぎ わかめ ねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう もやし ホールコーン缶 しらたき	こめ ごま油 三み 温糖 油 酒	778	22.0	
13	金	ごはん	○	八宝菜 ポークしゅうまい ゆかり漬け アーモンドカル	牛乳 ぶた肉 するめいか うずら卵 しゅうまい	ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きゅうり だい	こめ ごま油 片栗粉 酒	819	23.5	
17	火	ごはん	○	鶏肉の薬味ソース おかかあえ みそ汁	牛乳 とり肉	ねぎ ブロッコリー キャベツ たまねぎ こまつな	こめ 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	848	28.3	
18	水	かわかめごはん	○	いわしの梅煮 豆たっぷりサラダ 豚汁	牛乳 豚肉 いわし 梅煮 だいず ハム とうふ	わかめ ホールコーン缶 きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ しらたき	こめ 油 三温糖 じゃがいも	832	24.7	
19	木	ごはん	○	夏野菜カレー 小松菜サラダ パインコンポート	牛乳 とり肉 まぐろ缶詰	にんじん なす かぼちゃ たまねぎ こまつな キャベツ	こめ 油 三温糖	844	27.0	
20	金			終業式のため給食無し						



8月給食献立表



猪苗代町立東中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	主な材料			栄養価		給食のない学年
					血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	エネルギー	脂質	
27	月	ごはん	○	ポークカレー コーンとツナのサラダ プリン	牛乳 豚肉 まぐろ 缶詰	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	こめ 油 三温糖 じゃがいも	890	29.1	
28	火	ごはん	○	サンマのオレンジ煮 中華和え すまし汁	牛乳 なた とうふ いわし ハム 卵	にんじん ほうれんそう きゅうり はるさめ	こめ ごま油 三温糖 焼ふ 油	817	25.5	
29	水	コッペパン	○	ビーンズ炒め 野菜スープ ゼリー	牛乳 ウィンナー 大豆水煮缶 とり肉	たまねぎ しょうが にんにく ビーマン にんじん きくらげ キャベツ こまつな	パン 油 酒 三温糖 片栗粉 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	828	31.0	
30	木	ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き マーボーなす みそ汁	牛乳 さけ ぶた肉 あぶらあげ	なす ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな	こめ 酒 薄力粉 油 三温糖 片栗粉	981	38.9	
31	金	じゃーじゃー麺	○	いかなゲット ミニトマト	牛乳 いかなゲット ぶた肉	もやし きゅうり トマト しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ だい	中華めん 酒 三温糖 みりん 片栗粉 油	899	27.7	

*材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。