



調理場だより



令和7年度
白鷹町学校給食共同調理



「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、消費者への野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に1983年に定められました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物せんいに加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、「野菜だけを食べればいい」ということではなく、「さまざまな食品からまんべんなく栄養をとる」ことが大切です。その理由は、人間の体と、栄養の吸収、代謝という化学反応は、とても複雑で単純ではないからです。

なす

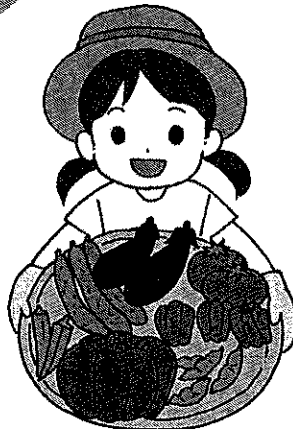
水分がほとんどですが、油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギー補給に役立つ野菜です。みそ汁にも一度ごま油などで炒めてから入れると、甘みや風味が増し、子どもも食べやすくなります。

トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分が多く、スープや煮込み料理にもよく合いますが、生のおままでも十分おいしいので、忙しい朝食の一品に最適です。

きゅうり

ほとんどが水分で、のどや体の渴きをいやします。カリウムも多く、体内のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。酢のものにしてもおいしく食べられますよ。



ピーマン

苦手な子も多いピーマンですが、ビタミンCやカロテンを多く含みます。繊維にやうで縦に細く切り、ソナやちくわなどと一緒にゆで、甘辛い味付けにすると、子どもも食べやすくなります。また完熟させた「赤ピーマン」はもとから甘いので、子どもにはとくにおすすめです。

オクラ

カロテンや成長に欠かせない葉酸が豊富です。粘り成分のムチンは胃腸を保護してくれるといわれます。熱を通しすぎると色が悪くなるので、さっとゆでて使うのがコツです。

かぼちゃ

「野菜の優等生」といわれるほど、栄養価の高い野菜。冬のイメージがありますが、収穫されるのは夏です。油を使うと、カロテンの吸収がさらによくなります。くし形に切った「かぼちゃの天ぷら」はいかがですか。

えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそろえた、夏の「スーパー夏野菜」です。炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が多く、ジュースやアイスなど甘いもののとりすぎになりやすい夏にはとくに役立ちます。



7月の“おらほの食材” ありがとうございました

(さやえんどう) 井上芳子さん (スナップエンドウ) 高橋義視さん (玉ねぎ) 井上芳子さん
(キャベツ) 紺野農園さん (ズッキーニ) 吉田淳一さん (なす) 小関吉郎さん
(ピーマン) 平農園さん (きゅうり) 齋藤勝久さん (じゃが芋) 菅原義明さん
(大玉トマト) 船山裕介さん (小松菜) ほっこり農園さん (ミニトマト) 紺野農園さん
(タ顔) 高橋昭吉さん (とうもろこし) 本木通さん (すいか) 木村てつ子さん
(中華麺) 菊地製麺さん (納豆) 白鷹納豆店さん (みそ) すずき味噌店さん

8月 給食こんだて(小学校)

令和7年度
白鷹町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
18 ごはん とりそぼろと ぶんわりいりたまご いかとわかめの すのめ こうやじょうふと こまつなのみそしる プレーベリゼリー	19 ごはん あじまつはひらき フライ キャベツの そぼろいため こんさいのごまじる	20 ゴッパパン フレッシュトマトの ナガリタン くきわかめと おまめのサラダ ウィナーチャウダー	21 ごはん ソースかきしめ とんかつ 「ごいこんサラダ」 じゃがいもと わかめのみそしる	22 ごはん さわらのさいきょうやき ひじきのいりに みそワンタンスープ チーズ
25 ごはん とりにくのレモン汁 ちゅうりじょうのだし コーンいり たまごスープ	26 めんの日 つくめん にくシューマイ カミカミサラダ ヨーグURT	27 しゃくパン チキンの ハニーマスタードやき チーズインサラダ しらすかきとトマトの ミネストローネ フruitバー・ジャム ストロベリー	28 ごはん なつやさいカレー オムレツ あおなと きりぼし だいこんのごまあえ ビーンズカレー	29 ごはん とりと こんさいの ひらつくね ほうれんそうの ミモザらうソテー なめこのみそしる しらすかき だいごのなと

小学3、4年生		
今月の栄養師		基準値
エネルギー kcal	679	650
たんぱく質 %	15.5	13~20%
脂質 %	29	20~30%
カルシウム mg	407	350 (1日の50%)
鉄分 mg	4.3	3.0 (1日の40%)

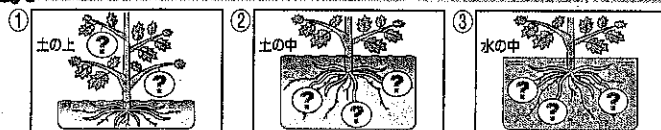
○おらほの食材

小松菜・きゅうり・ミニトマト・大玉トマト・ピーマン
 さやいんげん・さやえんどう・打ち豆・かぼちゃ
 にんにく・ズッキーニ・長なす・じゃがいも
 だいこん・みょうが・青豆・ごぼう



夏の食べもの3択クイズ

Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



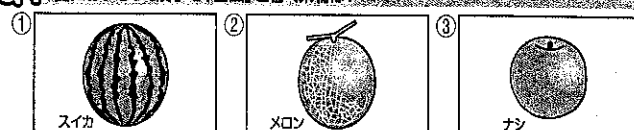
Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



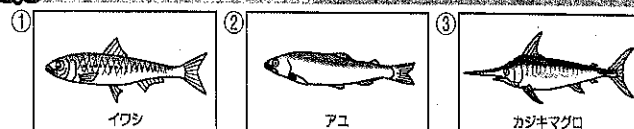
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



正解 Q1=② Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① ②は「甜瓜」、③は「梨」と書く Q5=② [①と③は海にすむ魚]

8月 給食こんだて(中学校)

令和7年度
白鷹町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
18 ごはん とりそばと ぶんわり いりたまご いかとわかめの すもの こうやとうふと こまつなのみそしる ブルーベリーゼリー	19 ごはん あじ まつば ひらき フライ キャベツの そばういめ こんさいの ごまじる おさかな ふりかけ	20 ヨッパパン フレッシュトマトの ナポリタン くきわかめと あまめの サラダ ウィナーチャウダー	21 ごはん ソースかつしみ とんかつ だいこんサラダ じゃがいもと わかめのみそしる オレンジ	22 ごはん さわらの さいきょうやき ひじきの いりに みそワンタンスープ チーズ
25 ごはん とりにくのレモンづけ ちょうりじょうの だし コーンいり たまご スープ	26 めんの日 つけめん にくシューマイ カミカミサラダ ヨーグルト	27 しゃくパン チキンの ハニースタッドヤキ チーズイン サラダ しらたかまん トマトの ミネストローネ ファイバー ジャム ストロベリー	28 ごはん なつやさカレー オムレツ あおなと きりほし だいこんの ごまあえ ビーンズガル	29 ごはん とりと こんさいの ひらつくね ほうれんそうの ミモザるうソテー なめこの みそしる しらたかまん だいずの だんとう

中学校		
今月の栄養価		基準値
エネルギー kcal	841	830
たんぱく質 %	15.1	13~20%
脂質 %	31	20~30%
カルシウム mg	456	450 (1日の 50%)
鉄 mg	5.2	4.5 (1日の 40%)

○おらほの食材

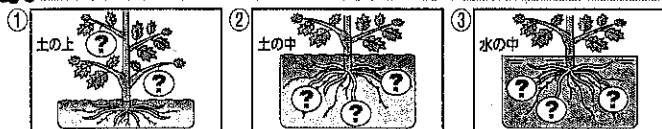
小松菜・きゅうり・ミニトマト・大玉トマト・ピーマン
 さやいんげん・さやえんどう・打ち豆・かぼちゃ
 にんにく・ズッキーニ・長なす・じゃがいも
 だいこん・みょうが・青畑豆・ごぼう



夏の食べもの3択クイズ



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする?



Q3 次のうち、オクラの花はどれ?



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は?



Q5 夏の旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?



Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=③ [①…脳
②…体を温める] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

