

給食献立表 8月

第三砂町中学校

2020年 7月30日発行

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食物繊維総量	
3月	そばろあんかけ丼	○	豚ひき肉, 大豆, さば節, 卵	精白米, 金芽ロウカット玄米, 強化米, 三温糖, 片栗粉, 上白糖	サラダ油	人参, 生姜, 玉葱, 干し椎茸, 冷凍えだまめ	820 kcal 32.2 g
	ビーフンソテー		鶏肉	ビーフン	サラダ油, ごま油	人参, 小松菜, 緑豆もやし, 長葱	7.7 g
4月	豚肉のバーベキューソースプレート(とうもろこしご飯)	○	豚肉	精白米, 強化米, もち米 三温糖	サラダ油	とうもろこし 生姜, キウイフルーツ, 長葱, にんにく, レモン果汁	804 kcal 32.3 g 4.3 g
	厚揚げと鶏肉の味噌炒め		鶏肉, 厚揚げ, 米みそ	三温糖	サラダ油, ごま油	青ピーマン, 人参, 生姜, キャベツ, 玉葱, さくらげ(乾)	
5月	スタミナ丼	○	豚肉, 鶏肉, 板なし, かまぼこ	精白米, 大麦, 強化米, 三温糖, 片栗粉	サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, なら 玉葱, 干し椎茸, キャベツ, ｷｳｲ, にんにく, 生姜, 長葱	831 kcal 32.7 g
	ごろごろジャーマンポテト		ウィンナー	じゃがいも	サラダ油	パセリ 玉葱, にんにく	6.3 g
6月	鮭の塩焼きプレート(ごまごはん)	○	アトラティックサーモン	精白米, 大麦, 強化米	白ごま		825 kcal 35.3 g
	揚げかぼちゃのそばろあん		大豆ミート, 豚ひき肉, 鰹節	片栗粉, 三温糖	サラダ油, サラダ油	西洋かぼちゃ, 人参, 生姜, 玉葱, 干し椎茸, 冷凍えだまめ	6.7 g
7月	混ぜ込みピピンパ	○	豚肉, 大豆ミート, 卵, 米みそ	精白米, 大麦, 強化米, 強化米, 三温糖	ごま油, ごま, サラダ油	人参, 江戸菜 にんにく, 緑豆もやし, だいずもやし	866 kcal 30.2 g
	白玉ポンチ			上白糖, 白玉		みかん缶, バイン缶, パナナ	5.1 g

8/10(火)～8/24(月)は夏季休業期間となります。

25月	ボークカレー	○	豚肉	精白米, 金芽ロウカット玄米, 強化米, じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	人参 にんにく, 生姜, セロリ, 玉葱, グリンピース(冷凍)	826 kcal 31.8 g	
	大豆入りゆで野菜		大豆	三温糖	サラダ油, ごま油	人参 キャベツ, きゅうり	6.8 g	
26月	ハムチーズサンド		ロースハム卵無	ゴージャスチーズ	胚芽食パン	マーガリン		
	ココア揚げパン				ショートニングパン	サラダ油		
	ひよこ豆入り野菜スープ	○	ベーコン卵無, 豚肉, ひよこまめ(乾)		じゃがいも	サラダ油	人参 玉葱, キャベツ	31.7 g 7.1 g
	バナナ						バナナ	
27月	小あじのから揚げプレート(にんじんごはん)	○	まめあじ	精白米, 大麦, 強化米 薄力粉, 片栗粉	ごま油 サラダ油	人参 生姜	832 kcal 31.2 g	
	韓国風肉じゃが		豚肉, さば節	じゃがいも, 白滝, 三温糖	サラダ油, 白すりごま	人参 にんにく, 生姜, 干し椎茸, 玉葱, 長葱	6.7 g	
28月	冷やし中華	○	鶏肉, ロースハム卵無	三温糖, 冷凍ラーメン	白すりごま, ごま油		825 kcal 31.7 g	
	サーターアランダギー		卵	薄力粉, 片栗粉, 本きび赤糖	サラダ油, サラダ油		3.3 g	
31月	えびピラフ		えび	精白米, 大麦, 強化米, 強化米	バター	人参 玉葱, 冷凍えだまめ, エリンギ	829 kcal	
	ほきのフリッター	○	ほき	薄力粉, 片栗粉	サラダ油		34.4 g	
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも, はちみつ	サラダ油, サラダ油	人参 きゅうり	3.9 g	

※献立は仕入れ等の都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
827 kcal	32.4 g	5.8 g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9～41.5 g	6.5 g

食育だより

第三砂町中学校 No.3 R2,7,30
栄養士 菅原恵恵

ミニコラム「何時になにを摂る？」

時間栄養学という言葉を知っていますか？**摂る時間によって体内に摂取した食品の吸収率や体内での活用方法が変わる**、という最新の研究です。夜遅くに食べる炭水化物や脂質が、体の脂肪に変わりやすい、というのは有名ですが、他にもたくさん、時間栄養学の考え方で説明できることがあります。私自身、時間栄養学を勉強し直し、フルマラソン出走4時間前に食事をしたところベストタイムが出たのです！

さて、「朝ごはんを必ず食べよう！」とよく聞かれますが、**何時に摂ると良いか**を考えたことはありますか？「食べるため眠くなるから食べたくない…」という人がたまにいますが、それは食べる時間が遅いか、または、消化に悪いものを食べているのです(´_ゝ´)朝ごはんが**消化吸収されるのは2～3時間後**、食後すぐは酸素を運ぶ赤血球が胃と腸に集中するので脳に酸素が行き届きにくくなります。そのせいで眠くなるのです。**1時間目は8時45分ですから、その2時間前には朝食を終えておく**と効果的です。一般的に、脂肪分が少ないものは食後数分～数十分で、脂質が多いものはなんと最長で24時間(!)かかって消化されます。あまり脂っこいものを朝にとると消化に時間がかかってこれまた眠くなります。大事な試験や試合の朝食に「カツ」はやめましょうね。