

# 越前町学校給食カレンダー

## ふるさと献立



【8月の給食目標】地域でとれる食べ物を知らう

8月6日

<p><b>【献立名】</b></p> <p>ごはん 牛乳 わかめと筍のすまし汁 はたはたのから揚げ 炒めなます 豆っこ新ちゃん</p>	<p><b>【献立について】</b></p> <p>今日のすまし汁には、わかめが使われています。春に発育するおいしい若い芽、若芽から、「わかめ」と呼ばれています。わかめのぬめりの成分は、食物せんいのアルギン酸で、血液をきれいにして、ガンの予防に効果があると言われています。また、わかめなどの海藻類に多く含まれているヨードは、代謝を活発にさせるので、成長期のみなさんには大切な栄養素です。</p>
	<p style="color: red; font-size: 2em; text-align: center;">血液さらさら</p>

**【使用地場産物】** 米 はたはた だいず きなこ  
たけのこ とうふ ほしいたけ たまねぎ ねぎ だいこん あぶらあげ

<p><b>【クイズ】</b></p> <p>世界一固い食べ物として認定されているものは何？</p> <p>① かに ② かつおぶし ③ かぼちゃ</p>	<p><b>【解説】</b></p> <p>世界一固い食べ物にギネスブックに認定されているものは、和食には欠かすことのできない「かつおぶし」です。</p> <p>いぶして乾燥することを繰り返すことでうま味をギュッと封じ込めています。</p> <p>給食では、かつおも入れてだしをとっています。</p> <p style="text-align: right;"><b>【こたえ】 ②</b></p>
---	---

食品に含まれる **エネルギー** などの目安

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。

●エネルギー  
◆脂質 ★食塩相当量

ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」