

8月の献立 ここがポイント

☆長い夏休みが明けて久しぶりに学校がスタートします。食べやすい物、好きな物から取り入れてみました。
☆地域の食材がたくさん旬をむかえているので取り入れました。

よていこんだて			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	栄養価	ひとことメモ
日	主食	牛乳	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
21 木	ソフトめんナポリタン おっことうりのサラダ ブルーベリーチーズケーキ		牛乳、ソーセージ ソフトチキン たまご、クリーム	にんにく、玉葱、にんじん しめじ、トマト、ピーマン おっことうり、きゅうり もやし、レモン、ブルーベリー	ソフト麺、米油 かたくり粉 ホットケーキMIX 砂糖	748 kcal 26.4 g 26.0 g 4.4 g	地域食材の 乙事うりを佐久先生 からいただき サラダにします。
22 金	ごはん とりのからあげ マカロニサラダ やさいとたまごのちゅうかスープ		牛乳、鶏肉、ハム	にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん、玉葱 トマト、ズッキーニ	ごはん、砂糖 かたくり粉、米粉 マカロニ マヨネーズ	651 kcal 24.9 g 24.0 g 1.9 g	2学期初めから、 みんなの大好きな から揚げの登場です！ お楽しみに♪
25 月	ごはん さかなのねぎしおやき キムチーズにくじゃが ゆうがのおみそしる		牛乳、魚、豚肉、チーズ 豆腐、みそ	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、きゅうり ゆうがお、えのき	ごはん、ごま油 じゃがいも 砂糖	628 kcal 33.8 g 17.5 g 2.7 g	夕顔も地域食材です。 おみそ汁にします。
26 火	セルフメンチカツバーガー マスタードサラダ ぐだくさんわかめスープ		牛乳、豚肉、鶏肉 豆腐、わかめ	玉葱、キャベツ、セロリ にんじん、きゅうり えのき、ねぎ、チンゲンツアイ	丸パン、パン粉 小麦粉、米油 オリーブ油	678 kcal 28.6 g 28.8 g 2.8 g	キャベツたっぷりの メンチカツを作ります。 自分でパンに はさんで食べてね！
27 水	なつやさいとあつあげのマーボーどん ナムルふうちゅうかサラダ とうもろこし おてつだいぼしゅう		牛乳、豚肉、鶏肉 生揚げ、みそ	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、ズッキーニ なす、パプリカ、ほうれんそう もやし、とうもろこし	ごはん、ごま油 かたくり粉 砂糖、ごま	661 kcal 27.2 g 22.5 g 2.0 g	当日、とうもろこしの皮むき のお手伝いをお願いします。 朝7時45分にホール に来てください。
28 木	しおラーメン たこやきポテト はるさめサラダ げんきヨーグルト		牛乳、豚肉 あさり、だこ たまご、あおのり ハム、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、キャベツ、ねぎ メンマ、コーン、きゅうり	ラーメン、ごま油 米油、じゃがいも かたくり粉、砂糖 マヨネーズはるさめ	742 kcal 26.7 g 22.2 g 4.6 g	2学期もいい歯で給食を しっかりかもう！ 今日はヨーグルトで カルシウム補給
29 金	ごはん さばのにつけ しおこんぶあえ モロッコいんげんのみそしる		牛乳、さば、塩昆布 チーズ、こうや豆腐 みそ	しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん えのき、玉葱 モロッコいんげん	ごはん、砂糖 ごま油	630 kcal 25.3 g 25.4 g 2.4 g	おみそ汁に入る モロッコいんげんも 地域の食材です。

*献立は、都合により変更することがあります。

☆ 8月の平均栄養価は、エネルギー677kcal、たんぱく質27.6g、脂質23.8g、塩分2.7gです。

1日目 ちくわのかば焼き



6月30日～7月4日まで歯の衛生週間がありました。

給食では前歯でかみ切ってから奥歯で噛むメニューが毎日登場しました。

2日目 じゃこのりチーズトースト



最終日 丸かじりセロリ

3日目 いかマヨ焼き



しっかり
かめましたか？

3～4年生のセロリ

4日目 かみかみ春巻き



セロリが苦手な子もいました。
が、「嫌だったけれど食べられた！」
「苦手だったけれどおいしかった！」
「また、だして！」という声も聞かれました。
とりたてのセロリは本当においしいです。



立沢の植松高浩さんから
新鮮なセロリを届けて
いただきました。



セロリにかじりつく4年生！！

8月の食育目標は「規則正しい食事をしよう！」です。

たの
楽しい
なつ
やす
夏休み

なつ やす じゅう よう
夏休みこそ重要!!

たい せつ えい よう
大切にしてほしい 栄養バランス

む あつ せつ せい げん
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
を心がけましょう。

げん き
元気に
すごそう

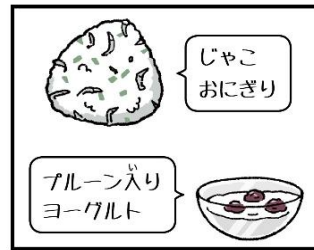
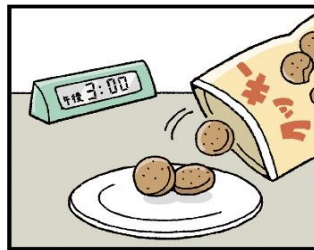


あつ せいりょういんりょう
暑いからといって、そうめんやアイスクャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料な
どの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいもののとりすぎは胃腸の働き
を鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



かん しょう
間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



しょうかい
レシピ紹介

なつ やす ちゅう ちょうしょう
夏休み中の朝食にいかがですか？！



〈じゃこのりトースト〉
しらす・・・25g
ピザ用チーズ・・・50g
マヨネーズ・・・大さじ2
きざみのり・・・3g

- ①しらす、チーズとマヨネーズを混ぜ合わせます。
- ②パンの上に①を広げ、上にきざみ海苔をバランスよくのせて、トーストします。

〈レモントースト〉
ソフトマーガリン・・・40g
さとう・・・大さじ1と1/2
レモン汁・・・小さじ2

- ①マーガリン・さとう・レモン汁をよく混ぜ合わせる。
- ②①を食パンにぬりトーストします。



みつ ば ほか あおな
三つ葉がないときは他の青菜でもOK！



〈じゃこいりごはんおやき〉(8こぶん)
・ごはん・・・250g
・ちりめんじゃこ・・・20g
・三つ葉・・・10g
・サイコロチーズ・・・20g
・しょうゆ・・・小さじ2

- ①三つ葉はこまかく切り、ゆでてから水にとり、水気をきる。
- ③ちりめんじゃこはフライパンで炒る。
- ④ごはん、三つ葉、じゃこ、チーズ、しょうゆを加えて混ぜる。
- ⑤ごはんを8等分にしてハンバーグのように丸め、フライパンで両面を焼いて出来上がり。