



8月よていこんだてひょう・食育だより

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。みなさんが食べやすい物、好きな物から取り入れました。
☆地域の食材がたくさん旬をむかえているので取り入れています。

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 主食:ごはん・パン・麺 主菜:魚・肉・卵・豆の料理 副菜:野菜・きのこの料理 汁物:みど汁・すまし汁・スープなど デザート:果物・ゼリー・ケーキなど	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
20 木	しょうゆラーメン 	おっことうりのサラダ ブルーベリーマフィン 	牛乳,豚肉 鶏肉,のり,卵	しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,きくらげ,もやし こまつな,メンマ,コーン 乙事うり,きゅうり ブルーベリー	ラーメン,油 バター,砂糖 小麦粉	680 kcal 24.2 g 18.0 g 2.4 g	乙事うりは 信州伝統野菜に 指定されています。
21 金	ごはん 	とりのからあげ ゆかりあえ じもとやさいとたまごのちゅうかスープ	牛乳,鶏肉 のり,卵	にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり,かぶ にんじん,しそ,玉葱 ズッキーニ,トマト	ごはん 米粉,油 かたくり粉	633 kcal 25.0 g 24.4 g 1.4 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！
24 月	キーマカレー 	キャベツとほうれんそうのサラダ なし	牛乳,豚肉 大豆,チーズ	玉葱,にんにく,しょうが にんじん,トマト缶 ピーマン,キャベツ ほうれんそう,なし	ごはん,油,砂糖	612 kcal 22.4 g 22.2 g 1.8 g	チキンカレー、ドライカレー ポークカレー、スープカレー、 いろいろなカレーがありますね。 今日はひき肉を使った キーマカレーです。
25 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 チンゲンツァイ	丸パン,パン粉 小麦粉,油	681 kcal 28.6 g 28.5 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！
26 水	ごはん 	さかなのねぎしおやき キムチーズにくじゃが ゆうがおのみそしる	牛乳,さかな,豚肉 チーズ,豆腐,みそ	しょうが,にんにく,ねぎ 玉葱,にんじん,キムチ ゆうがお,えのき	ごはん,ごま,油 じゃがいも 砂糖	639 kcal 33.7 g 18.4 g 2.7 g	夕顔も地域食材です。 おみそ汁にします。
27 木	わかめうどん 	じゃがまるくん レモンサラダ	牛乳,鶏肉,わかめ 豆腐,チーズ ベーコン	にんじん,しいたけ,ねぎ ほうれんそう,キャベツ きゅうり,レモン	うどん,油,砂糖 じゃがいも かたくり粉	588 kcal 22 g 17.5 g 2.0 g	みんなが大好きな じゃがまる君です。 お楽しみに♪
28 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,凍り豆腐 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,油	646 kcal 25.7 g 25.4 g 2.4 g	二学期もいい歯で 給食を！塩昆布和え のチーズで カルシウム補給
31 月	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	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,油 かたくり粉 砂糖,ごま	666 kcal 27.3 g 22.5 g 1.8 g	「や(8)さ(3)い(1)」の日 夏野菜たっぷりのマーボー丼です。

*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643kcal、たんぱく質26.1g、脂質22.1g、塩分2.2gです。

☆8のつく日は歯の日です。歯に関係する献立の日に かみじょう君がいます。

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

夏休みこそ重要!!

じゅう よう

たい せつ

大切にしたい

えい よう

栄養バランス

む あつ なつ お

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、

かたよ しよく じ

偏った食事になってしまうことがあります。夏を元

き

気に過ごすためにも、香辛料やかんぎつ類などを取

い

り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事

こころ

を心がけましょう。

げん き

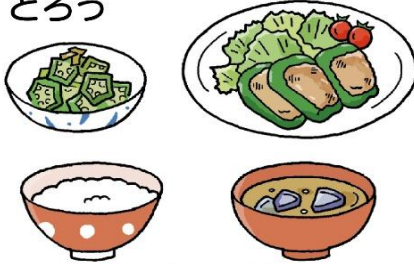
元気に

すごそう

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう

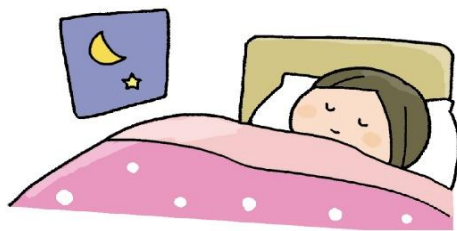
主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

レシピ紹介♪ 夏休み中にいかがですか。

☆ガパオライス☆



【4人分】

ごはん 4杯分
ごま油 小さじ1
にんにく 1かけ
トウバンジャン適量
鶏挽き肉 250g
玉ネギ 1/2個
ピーマン 1個
赤パプリカ 1/3個
黄パプリカ 1/3個
中華スープの素小さじ1/2
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1強
オイスターソース大さじ1/2
ナンプラー ちょろり
*ナンプラーはお好みで♥

【つくり方】

- ① にんにくと玉ネギをみじん切りにする。種をのぞいた、ピーマン、パプリカは1cm角にきる。
- ② ごま油とにんにく、トウバンジャンをフライパンに入れて加熱する。にんにくの香りがしてきたら、鶏挽き肉を炒める。
- ③ 鶏挽き肉に火が通ってきたら玉ネギ、ピーマン、パプリカを順に加えて炒めていく。
- ④ 材料が炒まったら、調味料を入れて味をつけてできあがり。

*あれば、バジルの葉と目玉焼きを上のにのせれば本格的ですよ。

7月15日の
給食に登場夏休みのお昼や
お弁当にも!!