

令和6年度 8月予定献立表

給食目標 暑さに負けない食事をしよう 食生活の見直しをしよう

高森町学校給食センター



日	主食	汁物 主菜 副菜 その他	主な食品と多く含む栄養素、働き						ひとくちメモ	栄養成分表示		
			赤 体をつくる もとになる食品		緑 体の調子を整える もとになる食品		黄 エネルギーの もとになる食品					
			1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆製品	2群 無機質 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 ビタミン・無機質 色のこい野菜	4群 炭水化物 その他の野菜・きのこ・果物	5群 脂質 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	6群 油脂類・種実類				
23 金	もち麦ご飯	夏野菜カレー チーズ入り焼きかま ふくじん和え	豚もも肉 大豆 チーズ入りかま ぼこ	牛乳 チーズ	ビーマン 赤パプリカ かぼちゃトマト にんじん	玉ねぎ 大根 玉ねぎ さとうきび きゅうり	米 麦 米粉	油 バター	今日から2学期が始まります。最初は夏野菜のうまみと甘みがたっぷりのカレーです。給食をしっかり食べて、学校生活のリズムを少しづつ取り戻していきましょう。	606 26.1 16.1 2.9	756 31.5 18.5 3.4	
26 月	ご飯	ワンタンスープ スマニナ丼の具 元気サラダ	とりもも肉 豚ひき肉 たまご かつお節	牛乳	にんじん こまつな トマト	しいたけ 大根 玉ねぎ キャベツ さとうきび きゅうり	米 ワンタン しらたき さとう	油	夏の疲れが出てくるころです。今日は色々な食材を使ったスマニナ丼と元気サラダです。元気サラダはカラフルな野菜で見た目も楽しめます。	558 23.5 17.1 2.0	692 28.5 19.8 2.4	
27 火	きなこ揚げパン (北小・中學)/ 甘納豆パン (南小)	大根と豚肉のスープ ツナオムレツ しょうゆフレンチサラダ	豚もも肉 ツナオムレツ きなこ	牛乳	にんじん	しめじ 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 甘納豆 さとう	ごま油 油	給食の人気メニュー揚げパンです。今回は北小と中学校へ届けます。揚げパンは給食センターで揚げて丁寧にきなこをまぶして作ります。	609 26.2 19.7 2.9	800 30.2 35.3 3.6	
28 水	ご飯	旬野菜のみそ汁 肉どうふ のりチーズ和え	厚揚げ みそ 豚もも肉 豆腐	牛乳 焼きのり チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ スッキニー なす 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 さとう 片栗粉	ごま油	和食には欠かせないみそ汁。今が旬のかぼちゃやなすの甘みがみそ汁のおいしさを引き立てます。	543 24.0 15.7 2.1	675 29.0 18.2 2.6	
29 木	ご飯	かみなり汁 とり肉の塩こうじ焼き ナスのピリ辛炒め	豆腐 とりむね肉 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん ビーマン	ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ なす 玉ねぎ えだまめ	米 こんにゃく さとう 片栗粉	ごま油	ナスは90%以上が水分でできているため、体を内側から冷やす作用があります。今回はみそやトウバンジヤンでピリ辛に炒めます。	541 29.9 15.9 2.1	680 36.5 18.0 2.6	
30 金	ご飯	春雨のピリ辛スープ ショーロンポー 中華サラダ	とりむね肉 生揚げ とり肉	牛乳 しらす干し	にんじん チンゲン菜	しいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ さとうきび きゅうり	米 はるさめ さとう	ごま油	1日3食しっかり食べることは、1日の生活リズムをつくることにつながります。特に朝食は「体内時計」をリセットするのに、重要な役割を果たしています。	606 23.2 20.8 2.0	724 27.2 22.2 2.3	

献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして表示しています。

働きの違う三色の食材を組み合わせて食べることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。



歯によい献立



適塩献立

太字の食品は高森町産です！

* 牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。

当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。 <http://www.town.takamori.nagano.jp>

←基準値
(上:小学
3,4年生、
下:中学生)

食育だより

食にかかわる体験をしてみませんか？

長い夏休みが始まりますね。夏休みはどんな計画を立てていますか？

楽しみなことや頑張りたいこと、挑戦してみたいことなどたくさんワクワクが待っていると思います。

一学期の給食を振り返って、「この食材についてもっと知りたい！育ててみたい！」「この料理作ってみたい！」など、興味をもったことにチャレンジするのもとてもいい機会です。

自分ができること、やってみたいことはどれだろう…？

食事の準備・片付けをする



一緒に食材の買い物に行く



気になる食材や料理について、本やインターネットで調べてみる



今まで食べたことのない食材、料理に挑戦してみる



一緒に料理をする
お弁当を作ってみる



誰かのために
作ってみるのもいいですね

野菜や果物を育てる、
収穫する



給食の人気メニューを おうちの人と一緒にチャレンジしてみましょう♪

○マンナンサラダ(7月17日登場)

【材料（4人分）】

- ・しらたき
- ・薄口しょうゆ
- ・キャベツ
- ・きゅうり
- ・にんじん
- ・ツナ
- ・かにかまぼこ
- ・マヨネーズ
- ・薄口しょうゆ
- ・すりごま

【作り方】

- 75g 小さじ1/3 ①しらたきはお湯で洗い、薄口しょうゆと一緒に炒って冷ます。
35g 20g 20g 15g 20g 大さじ2 小さじ1/3 適量 ②キャベツ細切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
③野菜をそれぞれ加熱して冷ます。
④すべての材料をボウルに入れて和え、出来上がり！

※1人分は小学校3・4年生の量です。

○鶏肉のバーベキューソース(6月4日登場)

【材料（4人分）】

- 180g 小さじ1 5g 適量 適量 (たれ)
鶏むね肉 (肉下味) 酒 片栗粉 揚油
・酒
・甘酒
・片栗粉
・揚油
・玉ねぎ
・おろししょうが
・おろしにんにく
・おろしりんご
・砂糖 小さじ1/3
・濃い口しょうゆ 小さじ1・1/3
・みそ 小さじ1/2
・七味唐辛子 適量
・水 大さじ1

【作り方】

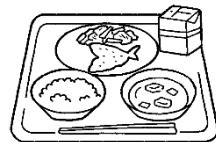
- ①鶏むね肉は好きな大きさに切って下味をつけておく。
②玉ねぎはすりおろす。
③お肉に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
④たれは、すべての材料を鍋に入れて煮つめる。
⑤たれをかけてできあがり！

他のお肉やお魚などで作ってもおいしいですよ！





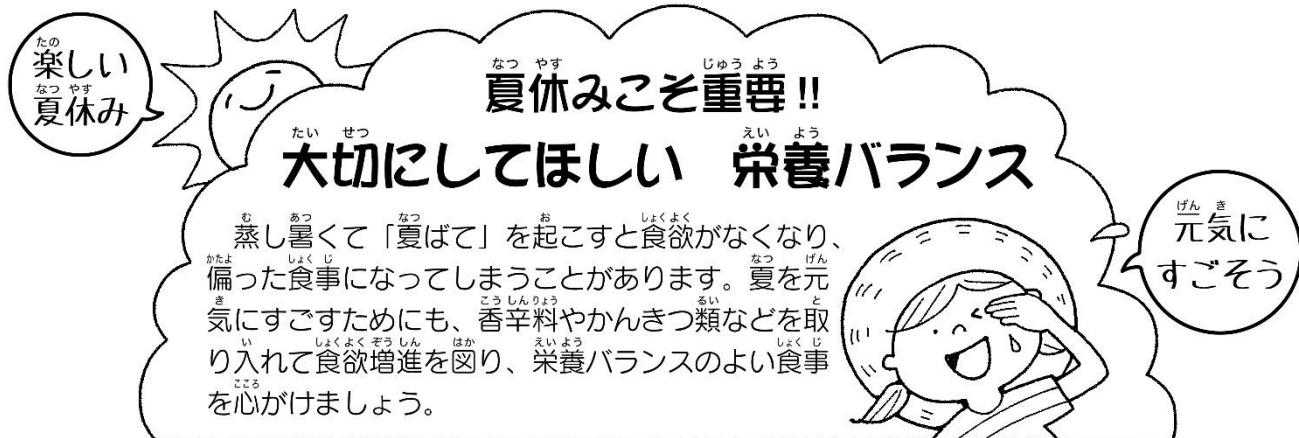
食育だより



8月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう 食生活の見直しをしよう

1 学期の給食はどうでしたか?好きな献立はありましたか?苦手な食べ物に挑戦することはできましたか?夏休みは家での食事が多くなります。給食を思い出して、1日3食、主食・主菜・副菜のそろった食事を意識できるといいですね。特に、給食のない日はカルシウムが不足します。食事やおやつと一緒に牛乳を飲むように意識しましょう。



おやつの食べ方をみなおそう

みなさんはいつもどんなおやつを食べていますか?夏休み中は家にいる時間も増え、おやつを食べる機会が多くなるかもしれません。おやつは必ず食べなくてはいけないものではありませんが、何をどのくらい食べるのがよいか、食べ方についてお家人と一緒に考えるのもいいですね。自分のおやつの食べ方をみなおし、楽しんで食べてくださいね。



おやつを食べる目的は?

- ✓ 食事で不足しがちな栄養素を補います
- ✓ 夕食の時間が遅くなってしまう場合、おやつを食べることで夜遅くに食べすぎると防ぎます



どんなおやつをどのくらい食べていの?

どんなおやつでも食べすぎはよくありません。200kcalを目安に、不足しがちなカルシウムや鉄を補える食べ物を上手に組み合わせてみましょう。



目安は
1日 200kcal



こんな食べ方は気を付けよう!

