

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 もとなる食品		緑	体の調子を整える もとなる食品			黄	エネルギーの もとなる食品	
				1群	2群		3群	4群			5群	6群
				たんぱく質	無機質		ビタミン、無機質				炭水化物	脂質
			魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色の濃い野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子	油脂類・種実類		食塩相当量(g)	小学生 3,4年生	中学生
23金	もち麦ご飯	夏野菜カレー チーズ入り焼きかま ぶくじんとえ	豚もも肉 大豆 チーズ入りかま ぼこ	牛乳 チーズ	ピーマン 赤パプリカ かぼちゃ トマト にんじん	玉ねぎ 大根 ズッキーニ 黄パプリカ なす きゅうり 福神漬	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。給食をしっかりと食べて、学校生活のリズムを少しず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 スタミナ丼の具 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 きゅうり えだまめ とうもろこし	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タミ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・中学)/ 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	コッパパン 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た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 肉豆腐 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 ズッキーニ 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 とりもも肉 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ なす 玉ねぎ えだまめ	米 こんにやく 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ャ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 ショウロンポー 中華サラダ	とりもも肉 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 きゅうり キャベツ	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	

歯によい献立

適塩献立

太字の食品は高森町産です！

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ることで、栄養バランスの良い食事にになります。参考にしてみてください。

エネルギー

たんぱく質

脂質

食塩相当量

←基準値
(上:小学
3,4年生
下:中学生)

650kcal

13〜20%E

20〜30%E

2.0g未満

830kcal

13〜20%E

20〜30%E

2.5g未満

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になります。参考にしてみてください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	基準値 (上:小学 3,4年生、 下:中学生)
650kcal	13~20%E	20~30%E	2.0g未満	
830kcal	13~20%E	20~30%E	2.5g未満	

※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>



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の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。

誰かのために
作ってみるの
もいいですね

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



気になる食材や料理に
ついて、本やインター
ネット調べてみる



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



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よう♪

〇マンナンサラダ(7月17日登場)

【材料(4人分)】

・しらたき	75g
・薄口しょうゆ	小さじ1/3
・キャベツ	35g
・きゅうり	20g
・にんじん	20g
・ツナ	15g
・かにかまぼこ	20g
・マヨネーズ	大さじ2
・薄口しょうゆ	小さじ1/3
・すりごま	適量

【作り方】

- 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。
- 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。

〇鶏肉のバーベキューソース(6月4日登場)

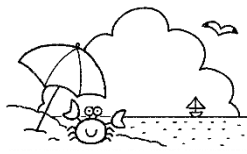
【材料(4人分)】

・鶏むね肉 (肉下味)	180g
・酒	小さじ1
・甘酒	5g
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
(たれ)	
・玉ねぎ	25g
・おろししょうが	3g
・おろしにんにく	2g
・おろしりんご	15g
・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

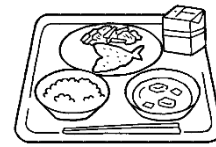
【作り方】

- 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揚げたお肉に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

令和6年8月

高森町学校給食センター

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。

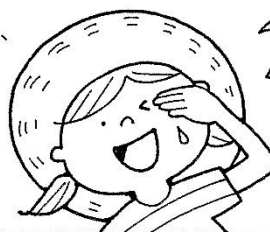
たの
楽しい
なつ
夏休み

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 なた しょくよく
蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
かたよ しょくじ
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、香辛料やかんきつ類などを取り
い しょくよくぞう しん ほか えい よう
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



おやつを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の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
- ✓ タ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のを防ぎます



どんなおやつをどのくらい食べていいの？

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。

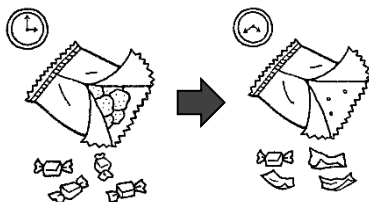


目安は
1日 200kcal



こんな食べ方は気を付けよう！

だらだら食べる



なにかをしながら食べる



冷たいものを
たくさん食べる



夏バテの原因
になります