



8月予定献立表



今月の食生活目標

規則正しい生活をしよう！

一日350gの野菜を食べよう！

8月31日は“野菜の日”です。野菜には体に必要なビタミン、無機質（ミネラル）、食物せんいなどがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、**1日350g以上**の野菜をとることが厚生労働省『健康日本21』ですめられています。

Q：350gの野菜ってどれくらい？

A：生で刻んで、だいたい両手に3杯の量になるよ。そのうち1杯は緑黄色野菜（トマトやピーマンなど）でとるようにしよう！



1杯は
緑黄色野菜

2・3杯は
淡色野菜



予定献立 太字はカミカミメニュー や行事食など			給食に使われる食品：太字は「よっちゃんぱり」の予定						栄養量		ひとことメモ
日 曜日	主食	牛乳	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
			1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	脂質 g	塩分 g	
22 火	カレーライス	夏野菜カレー キタアカリのサラダ すいか	豚肉 ハム	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	ピーマン トマト かぼちゃ 人参	なす 玉葱 生姜 コーン スズキニ キャベツ にんにく きゅうり すいか	米 じゃが芋	油 マヨネーズ	849 kcal 22.2 g 23.9 g 3.1 g	旬 夏ばて気味のあなた！今が旬の夏野菜から元気をもらおう！！ 	
23 水	きつねうどん	きつね そばろ和え のた団子 きつねうどんの汁	油揚げ 豚肉 鶏肉 卵・大豆	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 枝豆	玉葱 白菜 キャベツ しめじ	めん 砂糖 団子	油 ごま	806 kcal 29.6 g 18.6 g 2.7 g	「のた」とは、諏訪地域でお盆の頃に よく食べるの郷土料理です。本来は 団子ではなく、少しつぶしたご飯の 上にかけて食べます。さて、何から 作られているのでしょうか？ 	
24 木	ご飯	ゴーヤーチャンプルー ふりかけ ゆでとうもろこし 肉団子スープ	豚肉 豆腐 卵 かつお節	牛乳	ゴーヤー ほうれん草 人参	とうもろこし 生姜 長葱 白菜 椎茸 もやし	米 片栗粉	油	783 kcal 34.0 g 23.7 g 2.8 g	旬 今年も登場！！濱和夫先生 が育てたグリーンカーテン で収穫されたゴーヤーを給 食でいただきます♪ 	
25 金	ピザトースト	ピザトーストの具 グリーンサラダ ミニトマト フルーツポンチ	ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン パセリ 枝豆 トマト	玉葱 レタス キャベツ バイン きゅうり みかん 桃	パン 団子 ナタデココ	油	886 kcal 26.1 g 23.8 g 2.6 g	長い夏休み明け最初の週末というこ とで、少々お疲れ気味だろうと予想して、 食べやすい献立にしました。今夜は早く 寝て体を休ませましょう。	
28 月	ご飯	チンジャオロース かみかみサラダ うずら卵のスープ	豚肉 さきいか うずら	牛乳	ピーマン 人参 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草	生姜 にんにく 長葱 たけのこ ごぼう 玉葱 きゅうり 白菜	米 砂糖 春雨	油 マヨネーズ ごま ごま油	803 kcal 31.9 g 24.6 g 3.2 g	旬 旬の今だからおいしいビタ ミンたっぷりのピーマンを 3色使って、彩りよく、ご 飯がすすむチンジャオロ ースを作ります。	
29 火	ご飯	チーズ竹輪の天ぷら 夕顔のそぼろ煮 梅肉和え ももっこゼリー	竹輪 かまぼこ 鶏肉	牛乳 チーズ 青のり しらす	人参 キャベツ きゅうり えのき 玉葱 夕顔 生姜	小麦粉 片栗粉	油	887 kcal 33.1 g 24.6 g 4.2 g	夕顔はOOOOOの原料で す。旬なので、そぼろ煮に していただきます。 ももっこゼリーは県内産の 桃から作った学校給食オリ ジナルゼリーです♪ 		
30 水	ワンタンメン	肉入りワンタン かぼちゃ春巻き コーンとわかめのサラダ ワンタンメンの汁	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	人参 かぼちゃ ほうれん草	生姜 にんにく 玉葱 メンマ 長葱 もやし コーン キャベツ きゅうり	めん ワンタン 砂糖 春巻きの皮	油 バター	891 kcal 25.4 g 25.7 g 2.4 g	旬 旬のかぼちゃで春巻きを 作ります。おかずとい よりも、スイーツのよ うなおいしさです。	
31 木	菜飯	白身魚のずんだ焼き 凍り豆腐のごま和え 夕顔のみそ汁	ホキ 凍り豆腐	牛乳	枝豆 人参 ほうれん草 モロコシ かぼちゃ	もやし 夕顔 玉葱 白菜	米 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ	766 kcal 30.3 g 22.7 g 4.1 g	旬 「ずんだ」とは、枝豆や空豆をすり つぶして作るペーストのこと。 ずんだ、マヨネーズ、みそを混ぜ て魚にのせて焼きます。魚が苦手 でもおいしく食べられます♪ 	

☆献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0～40.0g、脂質22.8～27.3g、塩分は3.0g以下です。

8月の平均栄養量は

エネルギー834Kcal、たんぱく質29.1g、脂質23.5g、塩分3.1gです。

イラストなど出典：少年写真新聞社



主な使用食材の産地 7月

- *よっちゃんぱり：米、みそ、じゃがいも、にんにく、玉ねぎ、大根、白菜、ズッキーニ、ピミナス、おかひじき
- *松本：キャベツ、きゅうり
- *長野県：豚肉、卵、豆腐、油揚げ
- *佐久市：キャベツ、白菜
- *飯田市：アスパラ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン
- *茅野市：生椎茸
- *長野市：みつば
- *中野市：えのき
- *諏訪市：きゅうり、セルリー、ほうれん草、トマト
- *新潟：大豆もやし
- *千歳：人参、長葱、じゃが芋
- *山梨：もやし
- *群馬：なす
- *茨城：長ねぎ、小松菜、ほうれん草
- *福井：いか
- *福島：ピーマン
- *北海道：大根、コーン
- *高知：生姜
- *宮崎：おくら、里芋
- *静岡：かぼちゃ
- *青森：鶏肉、ごぼう、にんにく、人参
- *福井：塩いか
- *国内：いか
- *太平洋：めかじき
- *インドネシア：えび、しらす
- *チリ：鮭

