



# 8月予定献立表



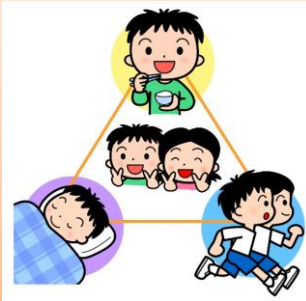
## 今月の食生活目標

## 規則正しい生活をしよう！

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』ですすすめられています。ご飯と肉や魚に加え夏野菜をたっぷり食べて、猛暑に負けない食生活を心がけましょう！

### 8月の献立 ここがポイント！

- ☆猛暑で疲れた体を元気にするために、食欲がなくても食べやすい料理を意識して取り入れました。
- ☆最盛期を迎えているよっちゃんばりの野菜をたくさん使った料理を考えました。
- ☆今年も濱和夫先生が、グリーンカーテンで育てたゴーヤーを給食でいただきます。食べやすく調理するので苦手な人も食べてみて。



【8月の旬】  
かぼちゃ トマト ミニトマト ピーマン  
セルリー とうもろこし ブルーベリー  
きゅうり パセリ じゃがいも  
ゴーヤー 夕顔  
ズッキーニ  
桃 すいか  
アジ カジキ  
など



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「よっちゃんばり」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	脂質 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				
23 木	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 スッキーニ 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	864 kcal 22.8 g 25.6 g 3.2 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！！
24 金	パンフキンパン		かじきのイタリア風 グリーンサラダ ポテトスープ	めかじき	牛乳	パセリ トマト 枝豆 人参 ピーマン	ズッキーニ 玉葱 ビミタス キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 砂糖	オリーブ油	823 kcal 32.1 g 26.9 g 3.3 g	旬	焼いたカジキに完熟トマトで作ったソースをかけていただきます。完熟だから出せるおいしさです。
27 月	キムタクご飯		いかみりん こんにゃくサラダ 豚汁 ソーダゼリー	豚肉 いか 焼き豚 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ さやいんげん	人参 大根 ごぼう 玉葱 長葱 きゅうり 白菜	米粉 じゃが芋	ごま ごま油	867 kcal 34.0 g 24.5 g 5.0 g	2の3から 全校のみなさんへ	みなさんが好きそうな物を選びました。喜んでくれたらうれしいです。
28 火	ご飯		ゴーヤーチャンプルー かみかみサラダ 夕顔のみそ汁 ふりかけ	豚肉 豆腐 鰹節 卵 いか	牛乳	人参 かぼちゃ さやいんげん	きゅうり 人参 玉葱 ごぼう 夕顔 ゴーヤー(学校)	米 じゃが芋	油 ごま マヨネーズ ごま油	814 kcal 32.9 g 25.2 g 2.5 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♪
29 水	野菜ラーメン		お好み焼き ふかしとうもろこし 野菜ラーメンの汁	豚肉 卵 いか えび 鰹節	牛乳 青のり	人参 にら	玉葱 もやし 生姜 にんにく キャベツ メンマ とうもろこし	めん 小麦粉 長芋	油 マヨネーズ	820 kcal 33.8 g 19.9 g 3.5 g	旬	朝採りの新鮮な地元産とうもろこしをシンプルに蒸していただきます。
30 木	ご飯		あじフライ アーモンド和え ミニトマト かき玉汁	あじ 豆腐 卵	牛乳	人参 ほうれん草 ミニトマト	キャベツ もやし みつば 椎茸 玉葱 えのき	米 小麦粉 パン粉 片栗粉	油 マヨネーズ アーモンド	797 kcal 31.7 g 23.8 g 2.5 g	旬	味がよいから、この名前がついたともいわれるアジ。魚が苦手でも食べやすいフライでいただきます。
31 金	ハニーレモントースト		ポークビーンズ カラフルサラダ ももっこゼリー	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく キャベツ きゅうり 玉葱	パン はちみつ ゼリー	バター	865 kcal 31.6 g 26.2 g 3.4 g	旬	山梨・福島について生産量第3位を誇る長野県。ももっこゼリーは、県内産の桃を使った学校給食オリジナルゼリーです。

☆献立は都合により変更することがあります。

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

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836Kcal、たんぱく質31.3g、脂質24.6g、塩分3.3gです。



朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！

### 主な使用食材の産地 7月

- \*よっちゃんばり: 米, みそ, にんにく, 玉ねぎ, 紫玉ねぎ, アスパラ, 白菜, ズッキーニ, ビミタス, レタス, 人参, きゅうり, さやいんげん
- ブルーベリー \* 富士見: ほうれん草, きくらげ, しいたけ \* 茅野: 棒寒天 \* 諏訪: きゅうり \* 伊那: えのき \* 松本: きゅうり, 万能ねぎ
- \* 中野: えのき \* 飯田: 赤ピーマン, しめじ \* 佐久: ほうれん草, 白菜 \* 長野: もやし, 卵 \* 千葉: 人参 \* 群馬: ごぼう, なす
- \* 茨城: きゅうり, かぼちゃ, 小松菜, じゃがいも \* 栃木: 小松菜 \* 千葉: おかひじき, 長葱 \* 青森: 大根, 人参, りんご, 豚肉, 鶏肉
- \* 山形: メロン \* 高知: 生姜 \* 静岡: じゃがいも \* 鹿児島: おくら \* 長崎: じゃがいも \* 九州: 飛び魚 \* ニュージージーランド: ホキ





