



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!

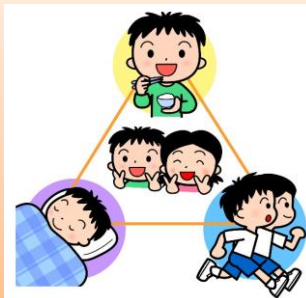
Q: 350gの野菜ってどれくらい??

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!



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ね。



【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	食塩相当量 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 金	厚切り食パン		かじき ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ トマト かぼちゃ ほうれん草	玉葱 きゅうり 切干大根 椎茸	パン ジャム	オリーブ油 マヨネーズ	851 kcal 32.8 g 33.6 g 3.5 g	よ	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。
26 月	キムタクご飯		梅風味サラダ 豚汁 ソーダゼリー	牛乳 豚肉 いか 豆腐 油揚げ	人参 白菜 大根	レタス 玉葱 キャベツ 長葱 ごぼう きゅうり	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま油 ごま油	829 kcal 33.4 g 22.8 g 4.1 g	2の1	リクエスト給食	みんなが好きなものを取り入れながら、栄養バランスを調節しながら考えました。組み合わせの中で、同じ食材が入らないようにしたりして工夫しました。
27 火	カレーライス		ゴーヤーカレー 卵のミートカップ 青じそサラダ	豚肉 鶏肉 卵	人参 トマト ピーマン 大葉	玉葱 りんご 生姜 にんにく きゅうり ゴーヤー レタス コーン キャベツ	米 じゃが芋	油 じゃが芋	823 kcal 28.1 g 23.8 g 3.0 g	旬		濱和夫先生が学校で育てたゴーヤーを給食でいただき予定ですが、今年は日照不足でもかしら、よっちゃんばりになるかも…。8月は晴れますように!
28 水	塩ラーメン		えびの唐揚げ シャキシャキポテトサラダ とうもろこし 塩ラーメンの汁	豚肉 えび ツナ	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 長葱 とうもろこし たけのこ キャベツ 子大豆もやし 水菜	めん 小麦粉	油 ごま	802 kcal 32.7 g 20.1 g 3.5 g	よ	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。
29 木	ご飯		白身魚のずんだ焼き 凍り豆腐のごま和え 夕顔のみそ汁 ももっこゼリー	ホキ 凍り豆腐	枝豆 人参 ほうれん草 かぼちゃ さやいんげん	もやし 玉葱 夕顔	じゃが芋 ゼリー	マヨネーズ ごま	808 kcal 29.9 g 22.0 g 2.7 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♪
30 金	パンフキンパン		マーマレード焼き アーモンドサラダ イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン	トマト かぼちゃ	生姜 にんにく レタス キャベツ スッキーニ 玉葱 きゅうり	パン マーマレード	アーモンド 油	850 kcal 34.5 g 29.5 g 3.1 g	よ	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。

中学生の栄養量目標値

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満

8月の平均栄養量

エネルギー827Kcal、たんぱく質31.9g、脂質25.3g、食塩相当量3.3g

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC



生活習慣病を予防するために、減塩も心がけましょう!

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, アスパラ, 大葉, ズッキーニ, キャベツ, パセリ, じゃが芋 *富士見: ブルーベリー, ほうれん草
- *茅野: 棒寒天, しいたけ *諏訪: ブロッコリー *佐久: 白菜, レタス *伊那: トマト *飯田: しめじ *長野: 豚肉, 卵, もやし, みつば, レタス
- *中野: えのき, エリンギ *千葉: 人参, 白菜, おかひじき, 長葱 *塩尻: レタス *新潟: 大豆もやし *茨城: ピーマン *山梨: きゅうり
- *高知: 生姜 *熊本: じゃが芋 *長崎: じゃが芋 *鹿児島: おくら *青森: 大根, 人参 *ニュージーランド: ホキ *インドネシア: しらす

