



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!

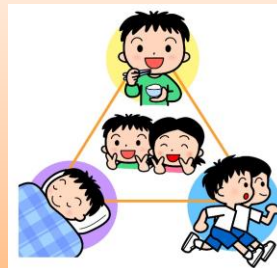
Q: 350gの野菜ってどれくらい??

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。



【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 タ顔 ズッキーニ
桃 すいか アジ カジキ など



予定献立 太字はカミメニューや行事食など			給食に使われる食品：太字と「よ」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	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
			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 水	ソフト麺		カレーソース 寒天サラダ ブルーベリーマフィン	豚肉 ハム 卵	牛乳 寒天	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ ブルーベリー	麺 芋 でん粉 砂糖 小麦粉	油 バター	856 kcal 27.2 g 25.6 g 2.6 g		☆2学期が始まります☆ 行事がたくさんある長い2学期が始まります。元気にスタートが切れるようにカレーソースにしました。しっかりと食べて、スタミナをつけましょう☆☆	
24 木	ご飯		かぼちゃコロッケ わかめとツナのサラダ かきたま汁	豚肉 卵 ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	かぼちゃ 人参 ほうれん草 三つ葉	玉ねぎ 大根 えのき	米 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	油	778 kcal 24.9 g 24.3 g 2.4 g	旬 よ	カロテンや食物繊維をたくさん含む栄養価が高いかぼちゃ。今回はコロッケでいただきます。	
25 金	コッパパン		手作りソーセージ カラフルサラダ マカロニスープ	豚肉 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ セルリー キャベツ きゅうり コーン にんにく	パン パスタ		706 kcal 33.5 g 36.8 g 3.5 g		アルミホイルを使って手作りソーセージを作ります。食べ終わったら小さくたたみましょう。	
28 月	ご飯		鶏肉の唐揚げ かみかみサラダ 豚汁 冷凍みかん	鶏肉 さきいか 豚肉 豆腐	牛乳	人参	にんにく 生姜 ごぼう きゅうり 大根 白菜 ねぎ 玉ねぎ みかん	米 でん粉 こんにゃく 芋	油	868 kcal 34.4 g 32.6 g 2.5 g		2年1部から全校のみなさんへ みんなが好きそうなものなので、残食を減らすことができると思いました。	
29 火	ご飯		ひじきとしらすの玉子焼き ピリ辛きゅうり ふのすまし汁 ソファールレモン	卵 ひじき しらす ヨーグルト	牛乳	人参 ほうれん草	ねぎ 大根 きゅうり 玉ねぎ えのき	米 砂糖 ふ	よ	701 kcal 30.2 g 15.7 g 2.8 g	よ	夏野菜でクールダウン☆ きゅうりなどの夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれ、体温を下げてくれる効果があります	
30 水	醤油ラーメン		花しゅうまい とうもろこし 醤油ラーメンの汁	卵 豚肉 なると	牛乳	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ 椎茸 とうもろこし	米 でん粉 砂糖	油	747 kcal 31.3 g 21.5 g 2.6 g	よ	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。	
31 木	ご飯		あじフライ 金糸瓜の三杯酢和え 夕顔のみそ汁	あじ 卵 ハム	牛乳 わかめ	かぼちゃ モロコシ/びん	金糸瓜 きゅうり 玉ねぎ 夕顔	米 芋 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	751 kcal 32.5 g 20.2 g 2.7 g	よ 旬	金糸瓜（きんしゅうり）は、ゆでると果肉が糸のようにほくれる、めずらしい野菜です。うりという名前ですが、実はかぼちゃです。別名「とうめんかぼちゃ」と呼ばれています。	



イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

☆献立は都合により変更することがあります。

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月の平均栄養量は

エネルギー772Kcal、たんぱく質30.6g、脂質25.2g、塩分2.7g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!



信州 ACE プロジェクト



主な使用食材の産地 7月

- *よっちゃんばり: 米, 玉葱, 白菜, にんにく, キャベツ, じゃが芋, ズッキーニ *富士見町: ブルーベリー *諏訪: ほうれん草, 大根, ブロッコリー *飯田: しめじ
- *松本: 葉ねぎ *佐久: レタス *長野: 豚肉, 鶏肉, 卵 *中野: えのき *山梨: きゅうり *栃木: もやし, なす *青森: 人参, ピーマン *山形: にはら
- *茨城: 小松菜, 水菜 *千葉: ねぎ, おかひじき *埼玉: チンゲン菜 *静岡: かぼちゃ, チンゲン菜 *兵庫: 玉葱 *高知: 生姜 *長崎: あじ *鹿児島: おくら
- *九州: 飛び魚 *インドネシア: かちり

