



# 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）、食物繊維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。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、食欲が低下し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 夕顔 ズッキーニ  
桃 すいか アジ カジキ など



### --- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 ---

ごまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつごまめに飲みましょう。

温かい食べ物をとろう

冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう

体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけようようにしましょう。

予定献立 本字はカミカメニューや行事食など			給食に使われる食品：本字と「よ」は「よっちゃばり」の予定						栄養量	ひとことメモ
日	曜日	主菜・魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	血や肉になる		体の調子を整える		カや熱になる			
			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	米粉パン 鶏肉のアンブレース かぼちゃサラダ コンソメ・ジュリエヌ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根	パン パン粉		722 kcal たんぱく質 34.9g 脂質 28.6g 食塩相当量 3.1g	☆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、米粉パンと鶏肉のアンブレースにしました。しっかりと食べて、スタミナをつけましょう☆
26	月	ご飯 きんぴらバーグ 金糸瓜の三杯酢和え 豆腐のすまし汁	豚肉 豆腐 卵 ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 金糸瓜 きゅうり えのき	米 パン粉 砂糖 でん粉	油	758 kcal たんぱく質 34.6g 脂質 24.3g 食塩相当量 2.6g	金糸瓜（きんしゅうり）は、ゆでると果肉が糸のようにほぐれる、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。
27	火	ご飯 鱈の南蛮漬け こんにゃくサラダ 夕顔のみそ汁	鱈 焼き豚	牛乳	かぼちゃ モロコいんげん 人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ 夕顔	米 砂糖 小麦粉 でん粉 芋 こんにゃく	油	721 kcal たんぱく質 31.3g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.8g	味自慢のおいしい鱈。暑さで、食欲が落ちてくる時期に、さっぱりと食べられるような南蛮漬けにします。
28	水	親子うどん 親子うどんの具 こぶづけ ルバーブケーキ	鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 三つ葉 ルバーブ	玉ねぎ 椎茸 白菜 キャベツ きゅうり	麺 でん粉 小麦粉 砂糖	バター	793 kcal たんぱく質 31.9g 脂質 20.1g 食塩相当量 3.0g	今回は、ジャムにせず刻んだルバーブを生地に入れてケーキを作ります。さわやかな酸味がアクセントになります。
29	木	キムタクご飯 鶏肉の唐揚げ かみかみサラダ 豚汁 抹茶ミルクプリン	豚肉 鶏肉 いか 豆腐	牛乳 アガー 生クリーム	人参 にんにく 生姜 ごぼう きゅうり 大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ	米 芋 でん粉 こんにゃく 砂糖	油	907 kcal たんぱく質 42.0g 脂質 35.5g 食塩相当量 4.0g	2年4部リクエスト給食☆ 大人気な鶏肉の唐揚げをおかず、たんぱく質がたくさん摂れるメニューになりました。リクエスト給食ならではの特別メニューです☆	
30	金	ナン キーマカレー ブロッコリーとコーンのサラダ フライドポテト	豚肉 大豆	牛乳 あおさ	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	ナン 芋	油	766 kcal たんぱく質 30.5g 脂質 31.5g 食塩相当量 1.9g	ナンは「タンドール」という窯でくっつけて焼き、肉は串にさして焼きます。

2の4  
リクエスト給食



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778Kcal、たんぱく質34.2g、脂質26.5g、塩分2.9g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月は以下の通りでした。  
\*よっちゃばり:米、玉葱、ルバーブ、キャベツ、じゃが芋、ズッキーニ\*富士見町:椎茸、ブルーベリー\*諏訪:キャベツ、ほうれん草、大根\*飯田:しめじ\*安曇野:えのき  
\*佐久:キャベツ、白菜、レタス\*長野:豚肉、鶏肉、卵、三つ葉、モロコいんげん\*中野:えのき\*山梨:きゅうり\*栃木:もやし、なす\*茨城:チンゲン菜、小松菜、かぼちゃ\*千葉:ねぎ、人参、じゃが芋\*岐阜:もやし\*高知:生姜\*福島:きゅうり\*山形:にら\*秋田:きゅうり\*青森:にんにく、人参\*熊本:じゃが芋\*鹿児島:おくら  
\*北海道:ホタテ\*ノルウェー:鯖\*ニュージーランド:ホキ、大あじ\*インドネシア:かちり、えび\*ペルー:いか