



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 夕顔 スズキニ
 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 ----

こまめに水分補給をしよう

のどがかわく前に少しずつこ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、汗を上手にかけるようにしましょう。

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		かや熱になる			
曜日			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
			魚・肉 卵・大豆 大豆製品	牛乳 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂 種実類	たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
20	水	ソフト麺	ジャーマンポテト レモンサラダ 肉味噌ソース	豚ひき肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン	生姜 干し椎茸 にんにく コーン きゅうり 玉ねぎ キャベツ 枝豆 もやし 大根 レモン汁	ソフト麺 三温糖 油 かたくり粉 じゃがいも	800 kcal 30.2 g 24.4 g 2.9 g	2学期が始まります☆ 2学期も安心安全で美味しい給食を作ります。2学期初日は人気の肉味噌ソースを作ります!
21	木	ご飯	いかみりん コーンサラダ 豚汁 ソーダゼリー	いか 豚肉 豆腐	牛乳	人参	キャベツ 生姜 ねぎ きゅうり 大根 コーン ごぼう もやし 玉ねぎ	米 米粉 油 じゃがいも かたくり粉 CAGAC クールゼリー	791 kcal 31.3 g 20.0 g 2.5 g	2年4部リクエスト給食☆ 人気のいかみりんのタレは、じっくり煮て作るのが美味しいポイントです。
22	金	コッパン	チキンのアングレス かぼちゃサラダ コンソメ・ジュリエヌ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ 小松菜	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり えのきたけ コーン	コッパン エッグケア パン粉	722 kcal 33.9 g 27.0 g 3.1 g	ジュリエヌとは、フランス語で千切りのことです。様々な具材を丁寧に千切りにしてコンソメスープにします。
25	月	わかめご飯	鶏肉の唐揚げ チーズサラダ けんちん汁 きなこ団子	鶏肉 豆腐 きな粉	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ 大根 きゅうり ごぼう	* じゃがいも 油 かたくり粉 上白糖 白玉 こんにゃく	889 kcal 30.4 g 32.9 g 3.0 g	7.8部リクエスト給食☆ 和食を中心とした献立を考えました。デザートはきなこ団子はよく噛んで食べましょう。
26	火	ご飯	おろしハンバーグ 金糸瓜の三杯酢和え じゃがいものみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ 大根 金糸瓜 きゅうり	米 パン粉 上白糖 じゃがいも	767 kcal 33.5 g 23.4 g 2.8 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「とうもろこし」と呼ばれています。
27	水	ラーメン	青じそサラダ みそバターラーメン汁 ルバーブのチーズケーキ	豚肉 卵	牛乳 わかめ カッチャチーズ しらす エクラム クリームチーズ	人参	生姜 にんにく レモン汁 玉ねぎ もやし コーン メンマ キャベツ きゅうり ルバーブ	ラーメン 油 バター ホットケーキミックス 上白糖	814 kcal 29.9 g 29.5 g 3.3 g	旬 今回はルバーブを使ってチーズケーキを作ります。酸味のあるルバーブは乳製品との相性が良いって知ってましたか?
28	木	ご飯	鶏とごぼうのチーズ焼き スズキニの浅漬け 夏野菜みそ汁	鶏肉	牛乳 チーズ 塩昆布	人参 かぼちゃ	ごぼう 玉ねぎ キャベツ ナス きゅうり えのきたけ スズキニ ねぎ	米 ごま油 三温糖 じゃがいも	701 kcal 35.5 g 18.4 g 2.9 g	旬 夏野菜は水分が多く、熱中症予防にもつながります。また、彩りも良く料理を華やかにしてくれます。今回は夏野菜をみそ汁と浅漬けていただきます。
29	金	コッパン	ミートオムレツ だいこんサラダ レタススープ ブルーベリージャム	卵 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ コーン 大根 レタス キャベツ きゅうり	コッパン ブルーベリージャム 油 ごま油	723 kcal 32.0 g 30.8 g 3.2 g	旬 卵は良質なたんぱく質が含まれます。一方でビタミンCと食物繊維は少ないので、他の食品と組み合わせて食べるのが重要です。



イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC・食育フォーラム

☆献立は都合により変更することがあります。

☆中学生の栄養目標量はエネルギー830kcal、たんぱく質27.0~41.5g、脂質18.4~27.6g、食塩相当量2.5g未満です

☆8月の平均栄養量はエネルギー776Kcal、たんぱく質32.1g、脂質25.8g、塩分3.0g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!

☆7月に使用した食材の産地等詳細につきましては、富士見中学校給食室までお問い合わせください。



1学期の給食室の様子を紹介します！

①こだわりの手作り給食



大人気！ハニーレモントーストを作っています。



生地をマーブル模様にしたおからマーブルケーキ



ひとつひとつ心をこめて丁寧に作っています。

②よっしゃぼりや地域の農家さんからの地場産物の提供



新玉ねぎ



ズッキーニ



ブルーベリー

③郷土食や行事食の提供



- ・中華おこわ
- ・ししゃもの2色揚げ
- ・カツオ和え
- ・すまし汁
- ・かしわもち
- ・牛乳

こどもの日献立



- ・ご飯
- ・笹かまの2色揚げ
- ・星のチーズサラダ
- ・天の川汁
- ・七夕プリン
- ・牛乳

七夕献立



- ・古代米赤飯
- ・宝袋煮
- ・寒天のゆかり和え
- ・じゃがいものみそ汁
- ・巨峰ゼリー
- ・牛乳

町政70周年献立

あさ じゅうじつ スリー 朝ごはんを充実させる3ステップ

時間がない人
食欲のない人

朝ごはんを食べる習慣を
これからつけたい！

ステップ1

20～30分早く起きて、
何か食べてみましょう！



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、トースト、
温かい汁物やスープなどはいかがでしょう。

少し余裕のある人
食欲が出てきた人

朝ごはんを食べる習慣を
定着させたい！

ステップ2

2種類以上を組み合わせ
食べてみましょう！



「おにぎりとおみそ汁」「トーストと野菜スープ」
「バナナとヨーグルト」など。朝の排便リズムもつきやすくなりますよ。

時間がある人
食欲のある人

朝ごはんの内容を
さらに充実させたい！

ステップ3

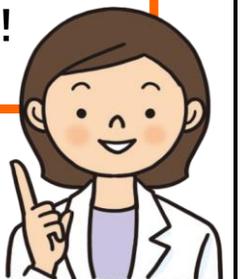
栄養バランスも
整えましょう！



主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。
しょうゆ、だし、調味料、くだもの乳製品や果物もあると、より充実します。

必ず食べよう！ 朝ごはん☀

朝ごはんを食べると、
水分やエネルギーを
補給でき、**熱中症を防ぐ**
ことにつながります！



8月31日は「野菜の日」 1日350g以上の野菜を食べることが良いとされています。

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!

