



毎朝、暑い日が続いています。夏ばてしている人はいませんか？
夏ばての防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。
好ききらいなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょう。

暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りにも体にも体にもなる成分にも体にも体にもなるものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

ゴーヤー
ビタミンCが豊富です。苦味成分には血衝値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

かぼちや
カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

パブリカ・ピーマン
ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。

トマト
真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なす
ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

モロヘイヤ
ビタミンA、B、Cが豊富です。菊もと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

とうもろこし
胚芽の部分にビタミンB群を多く含むみずからバランスよく含んでいます。



佐久市の夏の野菜は
スツキーニが有名だよ

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

1 暑たいものばかり好んで食べている。

2 朝ねぼしい朝ごはんを食べていない日がある。

3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。

4 休み中は牛乳を飲むもお休みしている。

5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。

6 夜ふかしすることが多い。

◎が4～6個
◎が1～3個
◎が0個の人

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起き心掛け、食事の量を減らし、規則正しい生活を送りましょう。

夏ばてにはなる危険があります。食事やおやつ、飲み物を減らし、規則正しい生活を送りましょう。

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事の量を減らし、規則正しい生活を送りましょう。

朝食はしっかり
朝食はしっかり食べると、一日の活動量が増え、夏バてを防ぎます。

主食、主菜、副菜をそろえて
主食、主菜、副菜をそろえて、栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。

牛乳・乳製品を、大豆製品を
牛乳・乳製品を、大豆製品を積極的に摂りましょう。

8月 予定献立表

今月の給食目標

「規則正しい食事をしよう」



令和5年8月1日

佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名 (5群) 炭水化物 (きいろのたべもの)	献立名 おかず 野菜 副菜 汁 デザート	2群		3群		4群		5群		6群		エネルギー(kcal)		一口メモ
				魚肉卵豆腐 たんぱく質	牛乳 小魚 海藻 無機質	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	たんぱく質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	小学校 中学校					
18	金	ごはん	みそだれ焼肉 切干大根のはりはり漬け 厚揚げのみそ汁	豚肉,みそ にんじん 生揚げ,みそ	魚肉卵豆腐 たんぱく質	にんじん きゅうり,切干大根 にんじん,小松菜	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	長ねぎ きゅうり,切干大根 玉ねぎ,ぶなしめじ	三温糖 上白糖	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	ごま油 ごま油	613 28.1 20.5	749 33.0 23.4	給食あり: 漁間小 いよいよ二期が始まります。暑さに負けずがんばりましょう。
21	月	ごはん	さばのピリッと焼き ごまきゅうり レタスのみそ汁	まさば 凍り豆腐,みそ	魚肉卵豆腐 たんぱく質	にんじん きゅうり,もやし えのきたけ,玉ねぎ,レタス	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	長ねぎ きゅうり,もやし えのきたけ,玉ねぎ,レタス	三温糖 上白糖	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	ごま油 ごま油,白いりごま	591 25.8 20.5	721 30.4 23.4	給食あり: 漁間小・東中 暑い夏を乗り越えよう。
22	火	コッペパン	ハンバーグデミソース かみかみごぼうサラダ ABCパスタスープ	ハンバーグ さきいか とりにく	牛乳 小魚 海藻 無機質	にんじん ごぼう,きゅうり,キャベツ にんじん	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	玉ねぎ ごぼう,きゅうり,キャベツ 玉ねぎ,白菜,コーン	三温糖 上白糖	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	白いりごま マヨネーズ 70%パスタマカロニ	680 24.5 27.0	843 35.7 32.7	給食あり: 漁間小・岩村田小 漁間中・東中 暑い夏を乗り越えよう。
23	水	ごはん	いかチリソース 春雨サラダ ワンタンスープ	いか ハム ぶたにく,なるど	魚肉卵豆腐 たんぱく質	にんじん,小松菜 にんじん	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	長ねぎ キャベツ 玉ねぎ,もやし,たけのこ 白葱,長ねぎ	三温糖 上白糖	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	てんぷん,米粉,上白糖 ひまわり油 白いりごま,ごま油 ひまわり油	659 28.3 17.9	794 33.0 19.9	処暑 (しよしょ) 厳しい暑さを越したころを処暑といいますが、動物が寝つき始めますが、同時に台風季節の到来でもあります。
24	木	米粉パン	タンドリーチキン コーンサラダ フルーツポンチ	とりにく	牛乳 小魚 海藻 無機質	ヨーグルト	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	キャベツ,きゅうり,コーン キャベツ 白福缶,パイナップル,レモン(果汁),みかんジュース	三温糖 上白糖	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	ひまわり油	713 34.3 18.2	877 41.7 21.2	給食では、ひんやり冷たい献立はたのしみです。暑い夏を乗り越えよう。
25	金	ごはん	厚焼き卵(凍り豆腐) 福神漬けあえ 夏野菜カレー	厚焼きたまご ぶたにく	魚肉卵豆腐 たんぱく質	にんじん にんじん,赤ピーマン	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	キャベツ,きゅうり,福神漬け 玉ねぎ,ズッキーニ,えだまめ	三温糖 上白糖	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	ひまわり油	660 25.4 21.8	821 30.7 26.0	大切ですよ朝ごはん! 暑い夏を乗り越えよう。
28	月	ごはん	かつお漬けフライ きやべつのもみ漬け じゃが芋のみそ汁	かつお漬けフライ 凍り豆腐,みそ	魚肉卵豆腐 たんぱく質	カットわかめ にんじん	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	キャベツ,きゅうり,つば漬け 玉ねぎ,ぶなしめじ	三温糖 上白糖	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	揚げ油(米油) 白いりごま じゃがいも	608 22.1 18.8	741 26.2 21.1	暑い夏を乗り越えよう。
29	火	パン	ポテトカップグラタン 青ばつ豆のサラダ ミネストローネ	青大豆 ベーコン	牛乳 小魚 海藻 無機質	ミニチリン にんじん,かぼちゃ トマト(缶)	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	キャベツ,きゅうり 玉ねぎ,キャベツ	三温糖 上白糖	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	ごま油 オリーブ油 マカロニシェリ	651 22.8 19.9	779 26.7 22.6	今月の佐久市産地域食材
30	水	ごはん	油淋鶏 きゅうりと切干大根のキムチ 中華風なめこスープ	とりにく とうふ	魚肉卵豆腐 たんぱく質	にんじん,にら	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	玉ねぎ,長ねぎ きゅうり,もやし,切干大根 白菜キムチ ゆがお,なめこ	三温糖 上白糖	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	揚げ油(米油) ごま油 ごま油	583 27.7 17.5	708 32.2 19.5	*佐久市産(応援)の野菜入荷の日 は野菜のイラストがついています。
31	木	コッペパン	鮭のガーリックパン粉焼き 白滝サラダ ウインナーポトフ	しろさけ ササミフレーク とりにく	牛乳 小魚 海藻 無機質	きざみのり にんじん	緑黄色野菜 ビタミン	その他の野菜 果物 ビタミン	きゅうり,キャベツ 玉ねぎ,キャベツ,えだまめ	三温糖 上白糖	穀類 芋 砂糖 炭水化物	油類 脂質	オリーブ油 白いりごま マヨネーズ じゃがいも	691 34.2 29.5	827 38.4 34.1	暑い夏を乗り越えよう。

いかチリソース 8月23日の献立



材料(4人分)

- ・いか短冊カット 300g
- ・片栗粉 適量
- ・米粉(片栗粉) 適量
- ・揚げ油
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・長ねぎ 40g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ケチャップ 60g
- ・酒 醤油 各小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・豆板醤 小さじ1/2

作り方

- ①いかに片栗粉と米粉をまぶし、油で揚げる。
- ②長ねぎをみじん切りにする。
- ③サラダ油でにんにく、しょうが、豆板醤と長ねぎを炒め、【の材料を加えて、たれを作る。
- ④①を③でからめて出来上がり。

中華風なめこスープ 8月30日の献立



材料(4人分)

- ・鶏がらスープの素 大さじ2
- ・にんじん 40g
- ・玉ねぎ 1/4玉
- ・豆腐 1/2
- ・なめこ 1
- ・長ねぎ 30g
- ・薄口醤油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 適量
- ・酒 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ①にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、豆腐はさいの目、長ねぎは小口切りにします。
- ②鶏がらスープをお湯に溶かし、にんじんと玉ねぎを煮ます。煮えたら【の調味料を長ねぎと加え、ごま油を加えて、出来上がり。

*水溶性片栗粉を加えてから、溶き卵を入れてもおいしいです。ボリュームもアップします。

しらたきサラダ 8月31日の献立



材料(4人分)

- ・しらたき 200g
- ・きゅうり 1/2本
- ・きやべつ 100g
- ・にんじん 20g
- ・ツナ 25g
- ・白ごま 大さじ1
- ・マヨネーズ 40g
- ・醤油 大さじ1
- ・刻みのり 適量

作り方

- ①しらたきは3センチに切り、ゆでて冷やしておきます。
- ②きゅうりとにんじんは千切り、きやべつは1cm幅に切り、ツナは油をきっておきます。
- ③きやべつとにんじんはゆでて冷やします。
- ④全部の材料を混ぜて出来上がり。



夏休みに作ってみよう!

