



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」
※牛乳は毎日つきます。



平成29年 8月 21日
佐久市学校給食北都センター

日 曜	献立名	おかず(主菜・副菜・汁・その他の類)	各おかずに使われている 主な食品と調味料	エネルギー(kcal)		備 考
				たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	
21 月	ごはん	鶏つくねのごま風味焼き	鶏ひき肉 たまねぎ たまご シソの葉 いりごま パン粉 しょうゆ 酒 かたくり粉 塩	601	733	学校給食応援団は、平成28年7月に発足しました。子ども達に、佐久のおいしくて安全・安心な農産物を食べさせたいという願いのもと地域の方々に支えられ、より良い給食づくりを目指します。 今月の佐久市産の食材 ちんげんさい 新たまねぎ きゅうり ズッキーニ かぼちゃ ミニトマト じゃがいも
		きゅうりの梅あえ	きゅうり こまつな きゅうり えのきだけ うめぼし 薄口しょうゆ 米酢 上白糖 いりごま 塩	27.7	32.3	
		けんちん汁	ごぼう にんじん こんにやく だいこん とうふ 長ねぎ ひまわり油 だしパック 酒 しょうゆ 塩	354	386	
22 火	きなこ揚げパン	スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ(たまご フライドポテト たまねぎ 鶏肉 ほうれん草 牛乳 かたくり粉 砂糖 食酢)	662	819	今月の佐久市産の食材 ちんげんさい 新たまねぎ きゅうり ズッキーニ かぼちゃ ミニトマト じゃがいも
		海藻サラダ	海藻ミックス(わかめ 昆布 とさかのり ふのり) きゅうり 塩 しょうゆ 米酢 ひまわり油 上白糖 こしょう	23.7	28.8	
		ちんげんさいのスープ	ベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン ちんげんさい ブイヨン 酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ	346	381	
23 水	ごはん	さばのピリッと焼き	さば 長ねぎ 酒 塩 しょうが にんにく しょうゆ 三温糖 みりん 米酢 とうばんじやん ごま油	649	782	今月の佐久市産の食材 ちんげんさい 新たまねぎ きゅうり ズッキーニ かぼちゃ ミニトマト じゃがいも
		夏野菜の昆布漬漬け	きゅうり きゅうり ズッキーニ にんじん 塩昆布 塩 ごま油	26.8	31.4	
		かみなり汁 くだもの(冷凍みかん)	豆腐 ごぼう にんじん たまねぎ こんにやく こまつな だしパック ひまわり油 みそ	346	371	
24 木	コッペパン	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 しょうゆ マーマレード 赤ワイン 塩 こしょう	621	767	今月の佐久市産の食材 ちんげんさい 新たまねぎ きゅうり ズッキーニ かぼちゃ ミニトマト じゃがいも
		ジャーマンポテト	ベーコン たまねぎ ほうれん草入りウインナー じゃがいも ドライパセリ オリーブ油 にんにく 塩 こしょう	30.3	36.7	
		レタスのスープ	豚肉 たまねぎ にんじん しめじ レタス 糸菜玉 ひまわり油 ガラスープ 酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ	289	308	
25 金	ごはん	フライビーンズ	青ばつ 大豆 かたくり粉 米油 三温糖 しょうゆ みりん 青のり	685	844	夏が旬のやさしいたっぷりのカレーです。残さず食べてください。
		福神漬けあえ	はくさい きゅうり きゅうり 福神漬け いりごま 塩	23.3	27.8	
		夏野菜カレー	豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん ズッキーニ パプリカ むぎ枝豆 ひまわり油 にんにく しょうが カレールウ ケチャップ 中濃ソース	325	348	
28 月	ごはん	さわらの梅みそ焼き	さわら うめぼし 塩 みりん みそ 上白糖	593	728	夏が旬のやさしいたっぷりのカレーです。残さず食べてください。
		磯辺あえ	もやし きゅうり にんじん きゅうり 角きざみのり 薄口しょうゆ 塩	28.6	34.0	
		夕顔のあんかけ汁	鶏ひき肉 にんじん たまねぎ 夕顔(または冬瓜) 豆腐 みつば 上白糖 酒 しょうゆ かたくり粉 だしパック	310	333	
29 火	丸パン	ハンバーグ夏野菜ソース	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ しょうが 米油 でん粉 植物性たんぱく質) なす ズッキーニ トマト パプリカ ケチャップ しょうゆ 米酢	674	790	ハンバーグのソースに夏が旬の野菜を使いました。トマト味のソースです。
		しやしやしきポテトサラダ	じゃがいも きゅうり たまねぎ ツナ にんじん 塩 上白糖 からし粉 米酢 薄口しょうゆ ひまわり油	29.0	33.4	
		もずくスープ	にんじん たけのこ ロースハム もずく ちんげんさい 長ねぎ ガラスープ 酒 塩 こしょう しょうが 薄口しょうゆ ごま油	361	403	
30 水	ごはん	厚揚げの大根おろしかけ	厚揚げ だいこん しょうゆ みりん 三温糖 かたくり粉	641	809	夏が旬のやさしいたっぷりのカレーです。残さず食べてください。
		白ごまあえ	きゅうり こまつな にんじん 白すりごま みそ 三温糖 みりん しょうゆ	24.9	31.4	
		ちんげんさいのみそ汁 ミニトマト(2こ)	にんじん たまねぎ じゃがいも 凍り豆腐 ちんげんさい だしパック みそ	561	675	
31 木	米粉パン	里芋と揚げどりの中華あん	さといも 鶏肉 ピーマン にんじん 上白糖 酒 しょうゆ かたくり粉 米油 ひまわり油 にんにく しょうが ガラスープ 三温糖 米酢	689	843	夏が旬のやさしいたっぷりのカレーです。残さず食べてください。
		ばんさんすう	きゅうり にんじん ロースハム 鰹節粉 春雨 しょうゆ 米酢 ひまわり油 ごま油 上白糖 塩 からし粉	30.7	37.4	
		茎わかめのスープ	にんじん たけのこ なると 茎わかめ ちんげんさい 長ねぎ ガラスープ 酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ	322	349	

※数ものについては、小中学校ともに同じ数の場合、1つあたりの大きさ(量)を変えています。

都合により内容を変更することがあります。










	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	ナトリウムmg
小学校基準値	640	24	25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満
8月小学校平均値	642	27.0	21.0(28.4%)	357	2.9	227	0.61	0.60	33	4.9	3.1
中学校基準値	820	30	25~30%	450	4	300	0.5	0.6	35	6.5	3未満
8月中学校平均値	789	32.5	24.6(28.1%)	395	3.7	262	0.76	0.69	41	6.1	3.9

夏野菜で、夏バテを防ごう!

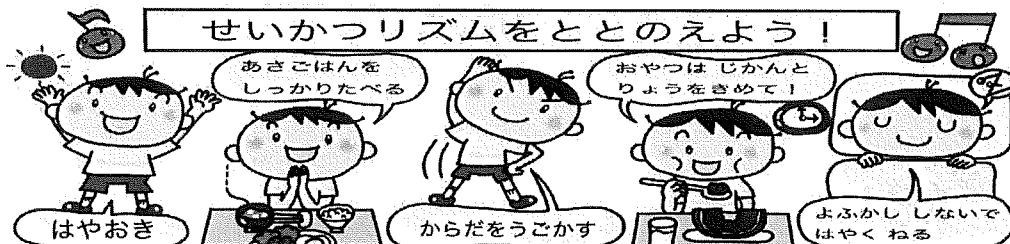
連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか? 暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にピッタリ。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてください。

野菜の摂取目標量... 1日 350g以上

※小学生は 240~300g が目安です。

旬の夏野菜 ★重さは1点当たりの目安(正味重量)  トマト 約 150g	 なす 約 70g	 ピーマン 約 30g	 きゅうり 約 100g
 トウモロコシ 約 150g	 ゴーヤ 約 260g	 ズッキーニ 約 160g	 オクラ 約 10g
 枝豆(10さや) 約 15g			

せいかつリズムをととのえよう!



あさごはんをしっかりと食べる

はやおき

からだをうごかす

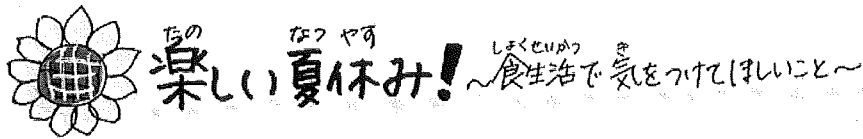
おやつは、じかんとりをきめて!

よふかししないで、はやくねる

8月 給食だより

平成29年8月号
佐久市学校給食北部センター

待ちに待った夏休みです。プールや花火、キャンプなど楽しい予定もたくさんあると思います。そんなとき、夏ばてになって体調を崩しては台なしです。暑いからといって冷たいものばかり食べたり、涼しいお部屋でお菓子を食べながらゴロゴロ過ごしていたり…、そんなことのないように夏休みの食生活で気をつけてほしいことをまとめました。



た いせつなのは、
栄養バランス

夏バテにならないためには、量より「質」を重視!!

バランス!!

の みものは
ジュースや
お茶を

お茶 牛乳
や水

のどがかわいたら、
お茶・物・米などの
のまようしよう。

し ゆんの
夏野菜を
食べよう

旬のものはおいしくて
栄養満点!積極的に
食べましょう。

い ちにち3食。
早ね、早起き
朝ごはん

な がら食ドヤ。
朝食は
やめましょう。

よく噛んで、ゆーく
食べましょう。

つ めたいもの
や
あまいもの、
おやつのとけぎ注意!

栄養がゆたえり、
からだをこわす原因に
なります。

や っぴょう!
親子でいっしょ
フッキング!!!

ぜひあそびせんで
お楽しみ。

す いんげん
ほろやう
忘れずに!!

水や
お茶
など

熱中症にならないほうに
こまめに水分を!!

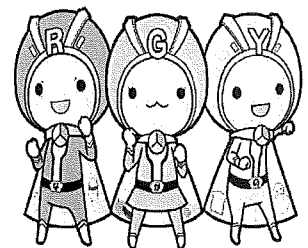
み んなで食べると
おいしいね!!

家族でみんなの
機会をもらいましょう。

いっしょがたに
お楽しみ!

以上のことに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてね。

新学期に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

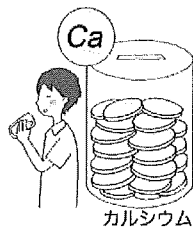


夏休みこそ、毎日牛乳!

給食がない夏休みは、普段にも増して自分の食生活にしっかり気を配りましょう。牛乳や乳製品は、暑さに負けない体をつくり、成長期のみなさんにとって大切なカルシウム源となる食品です。冷蔵庫に常備し、食事やおやつで積極的にとりましょう。乳アレルギーのある人は、代わりに大豆製品、小魚、海そうなどでしっかりカルシウムを補給しましょう。

●カルシウム貯金で骨量を増やす

骨の丈夫さを示す骨量は10代の成長期にどんどん増加します。大人になると骨量を増やすことが難しくなります。今の時期にしっかり「カルシウム貯金」をしておきましょう。



カルシウム

●カルシウムの体への吸収率がとてもよい牛乳・乳製品

牛乳に含まれるカルシウムは、他の食品に含まれるカルシウムに比べ、体内への吸収率が高いことが知られています。



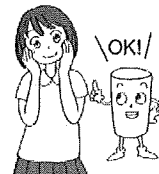
●牛乳は栄養のカクテル

牛乳にはたんぱく質、炭水化物(糖質)、脂質がバランスよく含まれ、ビタミンA、ビタミンB2も多く含んでいます。牛乳を飲むことで1日の栄養バランスが整いやすくなります。



●牛乳を飲んでも太らない!

「牛乳を飲むと太る」というイメージがありますが、さまざまな調査から、牛乳をよく飲むの方が肥満や体脂肪の増加が抑えられているということがわかっていそうです。詳しいしくみは今、説明中だそうです。



●骨の成長には運動と睡眠も大切

骨の成長には栄養だけでなく、体を動かすことが大切です。跳んだりはねたりして骨に地球の重力がかかると骨量が増えることが知られています。さらに骨の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。夜更かしせず、毎日十分な睡眠をとることもとても大切です。



●牛乳で暑さに負けない体と筋肉を

やや強い運動をした後で、牛乳を飲む習慣を続けていると、血液の量が増えて汗をかきやすい体になり、夏の熱中症予防に有効だといわれます。また運動した後、2~3時間以内に牛乳を飲むと、筋肉をつくるはたらきを助けてくれることも知られています。

