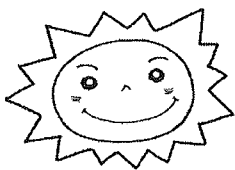


# 8月予定詳細献立表

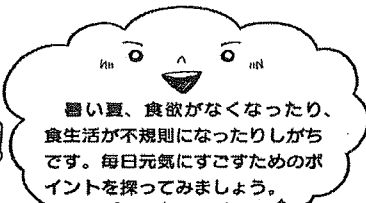
8月の給食目標

規則正しい食事をしよう！

日	曜	牛乳	こんだて おかず	赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		(小学校)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質
22	火	☆	はちみつレモントースト いかと野菜のトマトソース炒め マセドアンサラダ ズッキーニのスープ	いか、大豆 ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ、なす にんにく、きゅうり きゃべつ、コーン セロリ、ズッキーニ	食パン グラニュー糖 はちみつ じゃが芋	マーガリン ひまわり油 マヨネーズ	705kcal	30.4g
										28.2g	4.1g
23	水	☆	ごはん 焼肉風野菜炒め 糸寒天の酢の物 モロッコインゲンのみそ汁	豚もも肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 寒天	にんじん ピーマン いんげん	玉ねぎ、きゃべつ もやし、きゅうり 紫玉ねぎ、くだもの	米、麦 砂糖	ひまわり油	620kcal	16.7g
										23.9g	2.3g
24	木	☆	米粉パン 魚のフライ ごぼうのみそマヨサラダ 中華コーンスープ	白身魚 卵、大豆 みそ、かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう、きゅうり 長ねぎ、クリームコーン たけのこ	米粉パン 小麦粉、パン粉 ごま、でん粉	米ぬか油 マヨネーズ ごま油	609kcal	20.3g
										31.2g	3.6g
25	金	☆	ごはん 夏野菜カレー トマトときゅうりのサラダ 福神漬け	豚もも肉	牛乳	にんじん ゴーヤ トマト	玉ねぎ、セロリ、なす ズッキーニ、くだもの きゅうり、玉ねぎ 紫玉ねぎ、福神漬け	米、麦 じゃが芋 砂糖	ひまわり油	645kcal	17.1g
										17.6g	2.7g
28	月	☆	枝豆とジャコのごはん 竹輪のかば焼き 塩丸いかの酢の物 具だくさんみそ汁	竹輪 塩丸いか みそ	牛乳 わかめ 卵	にんじん 小松菜	きゅうり、大根 長ねぎ、えのきだけ えだまめ、くだもの	米、麦 でん粉 砂糖、ごま 焼き麩	米ぬか油	615kcal	13.3g
										23.1g	3.2g
29	火	☆	食パン スライスチーズ ラタトゥイユ ひじきとツナのサラダ フルーツ白玉	ベーコン ウィンナー ツナ	牛乳 ひじき チーズ 寒天	ピーマン トマト パプリカ にんじん	玉ねぎ、ズッキーニ なす、セロリ 大根、きゅうり みかん、桃、パイナップル	食パン 砂糖 白玉もち	卵、ごま油	657kcal	23.7g
										27.4g	3.5g
30	水	☆	わかめごはん ささみのレモン漬け 春雨サラダ 中華風なめこスープ	鶏ささみ ロースハム かまぼこ たまご	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり、大根 たけのこ、えのきだけ なめこ、長ねぎ	米、麦 でん粉 砂糖、春雨 クレープ	米ぬか油 ひまわり油 ごま油	711kcal	18.5g
										31.2g	2.8g
31	木	☆	コッペパン グリルフランク ズッキーニのサラダ 豆乳チャウダー	フランクフルト ささみ 鶏胸肉、豆乳 えび、いか	牛乳	にんじん いんげん	ズッキーニ、きゅうり レタス、たまねぎ コーン、きゃべつ しめじ、くだもの	コッペパン じゃが芋 砂糖	ひまわり油	650kcal	24.3g
										29.7g	3.6g
										640kcal	18g
										24g	2.5g

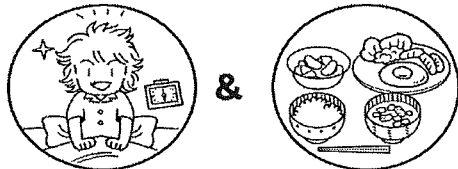


## 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



### 元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをとるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝食坊 & 朝ごはんめきでは...  
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



### 元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



### 元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、ただただ食べ続けないようにしましょう。

# 給食だより

平成29年 8月  
望月給食センター

今月の  
給食目標

「規則正しい食事をしよう!」です。

規則正しい食事をするためには、生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムを  
ととのえるための  
キーワードは・・・?!

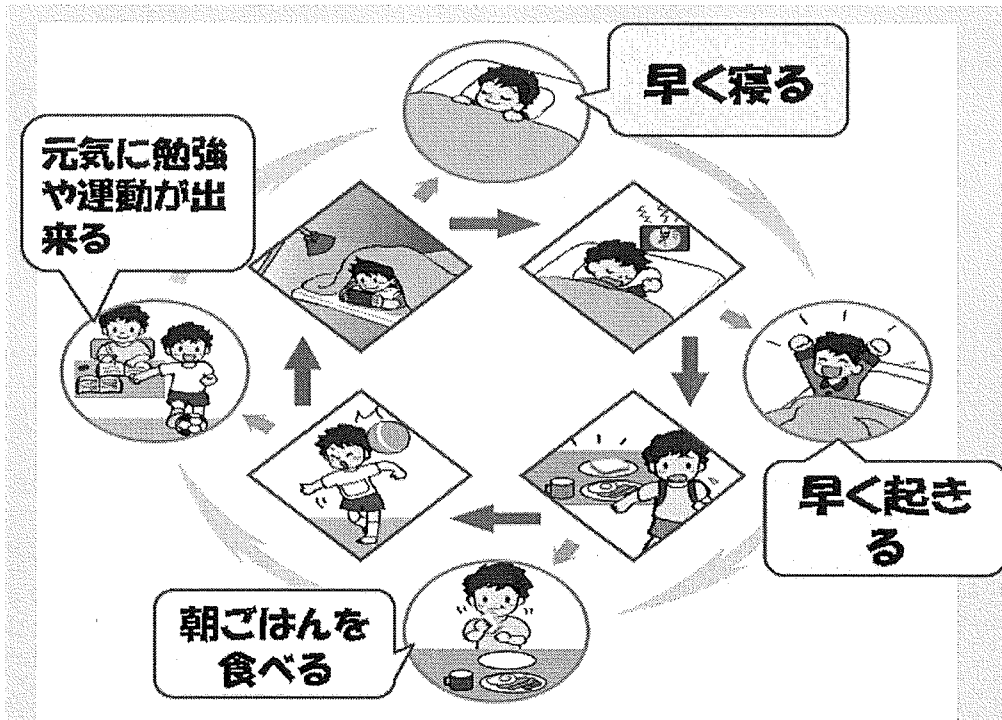
えいよう きゅうよう うんどう  
栄養・休養・運動

朝・昼・夕の食事の時間は、決まった時間にとりましょう。  
特に朝ごはんは、1日の始まりの食事。しっかりととりましょう。

なつやす ちゅう たいせつ!  
夏休み中も大切!

牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から一口メモ
21 夏休み 水分補給 「ぷち」	22 はちみつレモントースト いかと野菜のトマトソース炒め マゼランサラダ スッキーニのスープ ぎゅうにゅう 中学校欠食	23 ごはん 焼肉野菜炒め 糸菜天の酢の物 モロコインゲンのみど汁 くだもの ぎゅうにゅう	24 米粉パン 魚のフライ ごぼうのみそマヨサラダ 中華コーンスープ ぎゅうにゅう	25 ごはん 夏野菜カレー トマトときゅうりのサラダ 福神漬 くだもの ぎゅうにゅう	今月の地域食材 なす、トマト、玉ねぎ じゃが芋、きゅうり ピーマン、ズッキーニ 夏旬の食材を使った料理 がたくさん登場 22日 スッキーニのスープ 23日 いんげんのみそ汁 25日 トマトときゅうりのサラダ 夏野菜カレー 29日 ラタトゥユ 28日 塩いりは、長野県で 香から使われている食材。 海が遠い長野県でも海産物 が使われるように工夫され た食材です。
28 枝豆とジャコのごはん 竹輪のかぼ焼き 塩いりの酢の物 具だくさんみそ汁 くだもの ぎゅうにゅう	29 食パン スライスチーズ ラタトゥユ ひじきとツナサラダ フルーツ白玉 ぎゅうにゅう	30 わかめごはん ささみのレモン漬 春雨サラダ 中華風なめこスープ クレープ ぎゅうにゅう 中学校2の3希望献立	31 コッパン グリルフランク スッキーニのサラダ 豆乳チャウダー くだもの ぎゅうにゅう		

## ささみのレモン漬 (4人分)

若鶏ささみ	4本	しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1	みりん	小さじ1/2
塩	一つまみ	酒	小さじ1
かたくり粉	適宜	砂糖	小さじ1
揚げ油	適宜	レモン果汁	小さじ2

ささみは、鮭、塩で下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。  
・しょうゆ、みりん、鮭、砂糖、レモン果汁を鍋に入れ、ひと煮立ちさせてささみにかける。

## 夏休みに 作ってみよう!

## スッキーニのスープ (4人分)

キャベツ	150g	たまねぎ	100g
にんじん	30g	コーン	50g
セロリ	20g	スッキーニ	50g
しょうゆ	10g	塩	1.6g
こしょう		ガラスープ	

- ・野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ・ガラスープ、水、野菜を入れて煮る。
- ・ひと煮立ちしたら、塩、こしょう、しょうゆを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

\*ベーコン、ウィンナーを入れるとボリュームアップ!