

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	こ ん だ て						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 11歳～	中学校 13歳～
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 11歳～	たんぱく質 13歳～
20	木	コッペパン	○	タラの フレーク やき	フルーツ クリーム	きゃべつと ウィンナーの スープ		タラ ウィンナー	牛乳 ホイップ	にんじん	みかんかん ももかん ズッキーニ たまねぎ きゃべつ	パン コンブスープ ゼリー さとう	マヨネーズ オリーブあぶら	708kcal	28.3g
21	金	ごはん	○	ハンバーグ	だいこんと じゃこの サラダ	かぼちゃの みそしる		ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 しらすぼし	みずな いんげん にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん きゃべつ ホールコーン えのき	せいはいくまい パンこ さとう	あぶら	28.3g	28.7g
24	月	むぎいり ごはん	○	やきとりどん のぐ	きゅうりと かまぼこの わさびあえ	はくさいと ニラの スープ		とりにく たまご かまぼこ ぶたにく	牛乳	むきえだまめ にんじん にら	きゅうり きゃべつ もやし たまねぎ ほししいたけ はくさい	せいはいくまい あおむぎ さとう	あぶら	555kcal	700kcal
25	火	ココア あげパン	○	とりにくの マーメレード やき	はるさめ サラダ	レタスの スープ	なし	とりにく ローズハム ベーコン	牛乳	にんじん	きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ ホールコーン ズッキーニ レタス	パン さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	658kcal	806kcal
26	水	わかめ ごはん	○	シルバーの うめみそ やき	かぼちゃの サラダ	とりごぼう しる		シルバー とりにく みそ	牛乳 たきこみわかめ	かぼちゃ にんじん こまつな	きゅうり きゃべつ たまねぎ ごぼう えのき	せいはいくまい さとう	あぶら	527kcal	651kcal
27	木	ナン	○	キーマカレー	ひじきと おまめの サラダ	チンゲンサイと えのきの スープ		ぶたにく だいず ツナ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ りんごピューレ レモンかじゅう えのき はくさい ズッキーニ	ナン さとう	あぶら カレールウ	592kcal	706kcal
28	金	ごろべえまい ごはん	○	くろかわかじきの いろどりあげ	ちりめん キャベツ	じゃがいもの みそしる		くろかわかじき おとりどうふ あつあげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ピーマン パプリカ こまつな	きゃべつ きゅうり しめじ はくさい	せいはいくまい かたくりこ ごめこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	616kcal	752kcal
31	月	ごはん	○	マーボーなす	いとかんてんの ちゅうか サラダ	ちゅうかふう たまごスープ		ぶたにく たまご とりにく	牛乳 いとかんてん	にんじん チンゲンサイ	なす たまねぎ ながねぎ きゃべつ もやし ほししいたけ	せいはいくまい かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	583kcal	729kcal

※献立は都合により変更になることがあります。

基準値	650kcal	830kcal
	26g	31g
	18.1g	23g
	2g未満	2.5g未満



えだまめ

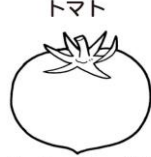


花は？



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

トマト



花は？



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

なす



花は？



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

かぼちゃ



花は？



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

きゅうり



花は？



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

とうもろこし



花は？



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

とうもろこしのヒゲの本数は栽培日数と同じである。○か×か？

正解は・・・『×』です。とうもろこしの先端にのびるヒゲは「めしべ」です。めしべが受粉して実ができるため、ヒゲの本数と実（粒）の数は同じなんです！！

そして、1本のとうもろこしには、品種にもよりますが、約600粒の実がつきます。

とうもろこしの雌花は2つ対で咲く特性があるため、できる実の数も偶数になると言われているそうです。・・・夏休みに実の数を数えてみるのもいいかもしれませんね。



8月 食育だより



毎月19日は食育の日

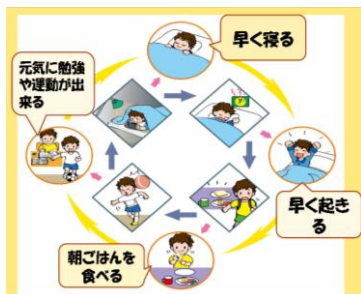
令和8年8月
佐久市学校給食望月センター



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!



夏休み中も大切

給食にはカルシウムをとるために、牛乳やカルシウムの多い食べ物がたくさん入っています。それでも成長期のみなさんに必要なカルシウム量を十分に満たすことが難しい日もあります。夏休みなど、長期休みになると給食もなく、牛乳を飲む機会が少なくなるので、カルシウム不足はさらに深刻となってしまいます。

みなさんが生涯にわたって健康で過ごすためには、成長期の今の食生活がとても大切です。夏休みに牛乳を飲むことを含め、栄養を考えた食事を心がけてほしいと思います。



夏の食事

蒸し暑い季節は、食欲がなくなってしまうことがあります。そんな時は、にんにくや玉ねぎ・にらなどの『アリシン』という成分を含む野菜や、かんきつ類・お酢・梅干しなどのすっぱい食べ物や、暑い国で食べられているスパイスを活用した食べ物を食事にプラスすると食欲が増進されます。また、オクラや長芋などのネバネバ成分は消化吸収を助けてくれる働きがあります。

「暑いから...」といって、そうめんや冷やし中華・アイスやジュースなど冷たいものばかり口にしてしまうと胃腸の働きも悪くなってしまい、さらに食欲がなくなってしまうこともあります。体を冷やし過ぎない食生活を心がけましょう。

糖質だけでなく
★たんぱく質
★ビタミン
しっかりとうろ!!

を



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 一ロメコ	
										今月の地域食材	
										8月の給食は、 佐久市や望月産の野菜が たくさん登場します!! 【望月給食応援団より】 なす じゃがいも かぼちゃ スズキニ トマト きゅうり	
										【お店より】 きゃべつ チンゲン菜 ブロッコリー レタス 望月産コシヒカリ 五郎兵衛米 しっかりと食べて、暑い夏を 元気にすごしましょう!	
										今月のお楽しみ献立	
										25日(火) 浅科中学校2A 季節の野菜や果物を 上手に取り入れています。 お楽しみに♪	

24 麦入りごはん 焼き鳥丼の具 きゅうりとたまごのわさびあえ 白菜とニラのスープ ぎゅうにゅう		25 ココア揚げパン とり肉のマーマレード焼き 春雨サラダ レタスのスープ なし・ぎゅうにゅう 浅中2-Aお楽しみ献立		26 わかめごはん シルバーの梅みそ焼き かぼちゃのサラダ 鶏ごぼう汁 ぎゅうにゅう		27 ナン キーマカレー ひじきとお豆のサラダ チンゲン菜とえのきのスープ ぎゅうにゅう		28 五郎兵衛米ごはん 黒皮かじきの彩り揚げ ちりめんきゃべつ じゃが芋のみそ汁 ぎゅうにゅう	
31 ごはん マーボーなす 糸寒天の中華サラダ 中華風たまごスープ ぎゅうにゅう		水分補給はこまめにしよう! のどがかわく前に のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。							

* 都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

★Let's Cooking★ 『さくさくみのむし』

給食の大人気献立を紹介します。ぜひ、お家で試してみてください。

材料(4人分)

- とりささみ肉 4本 【肉の下味 ... 酒 大さじ1/2・おろししょうが 大さじ1/2・しょうゆ 小さじ2】
- じゃが芋 中2個 ○かたくり粉 45g (1/3カップ) ○揚げ油 適量
- 塩 適量 ○こしょう 適量

〈作り方〉

- ① ささみ肉は、斜め半分に切り、肉の下味の調味料に20分ほど漬け込む。
- ② じゃが芋は千切りにして、かたくり粉をまぶす。
- ③ ①のささみ肉の水分を切って、②をつける。手のひらに②・①の順にのせて、ぎゅっと握るようにつけると良いです。ささみ肉が見えなくなるくらい、しっかり付けるとおいしいです。
- ④ 180℃の油で4分ほど、ささみ肉に火が通るまで揚げる。
- ⑤ 塩・こしょうをふって、できあがり♪ケチャップやのり塩・カレー塩もおいしいです。



夏休みに、ぜひ親子でチャレンジしてみてください!