



つきもくひょう あつ さにまけないうしよくじ
月目標：暑さに負けない食事をしよう。



日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 熱や力のもとになる		栄養価							
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)				
23 水	ひくシオ たすべん献立 ごはん	○	とりにく 鶏肉とレタスのスープ あじの野菜あんかけ ポテトサラダ	とりにく あじ ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ レタス しいたけ きゅうり コーン	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	ひまわりあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	682	794	28.5	32.9	27.1	31.1	2.1	2.4
24 木	食パン	○	豆腐スープ チリコンカン フルーツ白玉	ベーコン とうふ だいす いんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん えのきたけ にんにく コーン パイナップル みかん	しよくばん こめこ カクテルゼリー しらたまもち ナタデココ	ひまわりあぶら	692	806	30.0	34.6	22.3	25.3	3.0	3.7
25 金	食育の日 献立 ごはん	○	ハヤシシチュー 青大豆のサラダ とうもろこし	ぶたにく だいす ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら こまあぶら すりこま	705	820	27.4	31.3	23.6	26.8	2.7	3.1
28 月	ごはん	○	キャベツの豚汁 さばのおろしだれかけ 春雨サラダ	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ ながねぎ だいこん きゅうり こんにゃく	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん はるさめ	ひまわりあぶら こまあぶら	708	807	28.9	32.0	29.3	32.0	2.3	2.6
29 火	中華風 ソフト麺	○	わかめスープ 春巻き 冷やし中華の具 冷やし中華のスープ	とうふ ささみフレーク はるまき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	ぶなしめじ はくさい コーン しょうが ながねぎ レタス きゅうり	ちゅうかうふう ソフトめん	ひまわりあぶら すりこま	665	746	26.1	29.0	23.6	25.5	4.5	5.3
30 水	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 たまごや 卵焼きのこあんかけ やたら漬け	とりにく ごおりとうふ たまごやき かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん しそのは ぼたんこしょう	しょうが たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ なす きゅうり みょうが だいこんみそづけ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら	631	735	28.0	32.0	19.5	21.8	3.1	3.8
31 木	おはなし 献立 コッパ パン	○	夏野菜のトマト煮 とりにく 鶏肉のパーベキューソース えだまめ 枝豆サラダ	ベーコン とりにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく なす セロリ たまねぎ ズッキーニ コーン えのきたけ しょうが レタス えだまめ キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんご	コッパパン さとう	ひまわりあぶら	631	736	36.3	41.9	20.9	23.5	3.3	3.8

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

ほくぶ にち ざんさいりょう
北部センター1日の残菜量 1人あたり

ごはん	20.41 kg	約130人分	12g
汁、牛乳	35.21 kg	約175人分	21g
主菜	8.21 kg	約135人分	5g
副菜	10.13 kg	約170人分	6g

※学校別に残菜量を測定した日の平均になります。
※小学校中学年の量で計算しています。

学校1日あたりの残菜量はたくさんですが、1人あたりにすると、約一口の量です。給食は農家さんや調理員などいろいろな人や食材が関わって作られています。残さず食べると成長に必要な栄養がとれる献立になっています。毎日元気に過ごせるように、もう一口だけ食べてみてください。

ろすのん



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

給食レシピの紹介~7月の献立より~



豚肉のスタミナ炒め

<材料：4人分>

- サラダ油 4g
- 豚もも肉 180g
- おろししょうが 2g
- 酒 4g
- しょうゆ 10g
- たまねぎ 120g
- もやし 60g
- にら 35g
- 砂糖 0.8g
- しょうゆ 8g
- 片栗粉 2.5g
- 水 5g

<作り方>

- たまねぎはスライス、にらは2cmに切る。もやしは洗っておく。豚肉はAで下味をつけておく。(10分程度)
- サラダ油で、下味をつけた豚肉を炒め、肉に火が通ったら、たまねぎ、もやしを入れて炒め、Bの調味料を入れ、にらを加えて水溶きした片栗粉を入れて仕上げる。

給食センターのホームページはこちら

フライパンひとつで簡単に作れます。豚肉に含まれるビタミンB1は疲れた体を元気にしてくれますよ。



<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>なんでも食べて 丈夫な体 をつくらう</p>	<p>め(冷)たいもの とり過ぎに 気をつけよう</p>
<p>やさしい(野菜)を しっかり 食べよう</p>	<p>すいぶん(水分) 補給を こまめに しよう</p>	<p>みんなで食事を する 機会をつくらう</p>

食育だより

8月

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
あつ まま
暑さに負けない
しよくじ
食事をしよう

もうすぐ夏休みです。自由な時間が増え、おやつを食べる機会も増えるのではないのでしょうか。おやつを食べる前に次のことに気を付けてみましょう。

運動をする人は 「補食で」栄養をとりよう!

時間・量を決めてから食べよう!



スポーツする人は、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品などエネルギーの補給や疲労回復を助ける食品を選んで食べましょう。

「おやつ」は1日3回の食事(じゆうばん えいよう)で十分な栄養がとれない場合(ばあい ひつよう)に必要になります。おやつは食べる時間と、食べるもの、食べる量を決めて食べ、食事に影響が出ないようにしましょう。



おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう!

えいようせいぶん げんざいりようめい しよくひんひようじ
栄養成分や原材料名の食品表示をチェックしてみましょう。
とうぶん しじつ えんぶん と
糖分、脂質、塩分の摂りすぎには注意しましょう。



～おやつのおSOS～

糖 Sugar

アイスクリーム

あま かじ
甘いお菓子や、100%
かじゆう
果汁ジュースにも多く含
まれています。

脂 Oil, Fat

アイスクリム

スナック菓子の揚げ油、
アイスクリムやチョコ
レートにも多く使われて
います。

塩 Salt

ION

パンやスポーツドリンク
にも含まれます。「食塩
にも含まれます。「食塩
相当量」をチェックして
みましょう。

エコを意識して上手に使いよう! 冷蔵庫のアイス

ちきゅう やさ
地球に優しいエコを
いしぎ れいぞうこ
意識して、冷蔵庫の
つかかた かんが
使い方を考える
クイズです。



Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

- ① とびらの開け閉めはすばやく行う。
- ② 食品はなるべくすき間なくつめる。
- ③ 温かいものは冷ましてから入れる。
- ④ 食品はとりあえず全部入れておく。
- ⑤ 冷蔵庫内の温度は強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。

冷蔵庫

- ① さかな
- ② はちみつ
- ③ 牛乳
- ④ にく
- ⑤ 缶づめ

野菜室

- ① レタス
- ② きゅうり
- ③ じゃがいも
- ④ たまねぎ
- ⑤ ほうれん草

Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう!

こたえ Q1= ①③ (②...物をつめ込みすぎないようにする / ④...冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤...適切な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒さで結晶化する / 缶づめは常温で保存できる) ・野菜室③④ (いも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない涼しい所に置く) Q3= ①キャベツ — 新聞紙などの紙 — まるごとくるむ ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷んだ葉を取り除いて立てて保存するとよい)