

8月 学校給食予定献立表

安曇野市のホームページへ
献立表を掲載しています。



Instagramも
やっています！
ぜひご覧ください。



【今月の目標】 規則正しい食事をしよう

1年で一暑い季節がやってきました。約1か月ある夏休み、いろいろな経験をして充実した日々をすごしてほしいなと思います。しかし、ダラダラした生活を送って、夏バテをしては、その良さは半減してしまいます。規則正しい生活をし、しっかり食事をとって、暑い夏を楽しく乗り切りましょう。



※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

日	曜	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物・他)	おもに体をつくるもと(赤)				おもに体の調子を整えるもと(緑)				おもにエネルギーのもと(黄)				栄養価				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ
					たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		1人分 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g								
					魚肉卵豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類いも類砂糖	油脂												
22	火	ごはん		煮込みハンバーグ チーズサラダ ワンタンスープ	ハンバーグ 鶏肉	チーズ 牛乳	トマト にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい	ワンタン ごはん	油	油	626	27.4	20.6	2.8	豊科北小全	給食センターのオープンでハンバーグをコトコト煮込んで作ります。					
781	33.4	24.8	3.6																			
23	水	野沢菜 ごはん		いかのしょうが焼き 切干大根のゴマネーズ 厚揚げのみそ汁 プルーン	いか ハム 厚揚げ みそ	のり 牛乳	しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ プルーン 野沢菜	しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ プルーン 野沢菜	ごはん	すりごま ノンエッグマヨ	590	28.2	18.8	3.5	豊科北中2年	アカイカは夏が旬の食材です。よく噛んで食べてください。						
731	35.6	22.1	4.2																			
24	木	ナン		スパニッシュオムレツ コールスローサラダ キーマカレー	アンサンブルエッグ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ オニオンソテー りんご	ナン	油	油	707	26.2	33.0	3.4	豊科北中2年	スパニッシュオムレツには、チーズやベーコン、じゃがいもなどが具だくさんで入っています。					
849	31.4	39.7	4.3																			
25	金	ごはん		なすの肉みそかけ じゃこサラダ 吉野汁	豚肉 みそ かつお節 鶏肉	粉寒天 ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん にんじん みつば	なす キャベツ きゅうり ごぼう はくさい えのきたけ	砂糖 砂糖 でんぷん ごはん	油	油	576	20.9	22.9	2.4	豊科北中2年	なすは素揚げにするとシューシーでとってもおいしくなります。肉みそをかけていただきます。					
710	24.9	27.5	3.0																			
28	月	ごはん (飯さやか)		マロニーの炒め物 かぼちゃサラダ 中華スープ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ エリンギ たまねぎ きゅうり 干しいたけ はくさい	砂糖 マロニー 砂糖	油	ノンエッグマヨ	600	23.1	20.0	2.2	安曇野の日	マロニーは、じゃがいものでんぷんが主な材料です。はるさめも同じです。					
741	27.8	23.6	3.0																			
29	火	もちこし ごはん (飯さやか)		コロック ひじきの煮物 たまねぎとなすのみそ汁	コロック 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ ハム	ひじき 牛乳	にんじん	えだまめ たまねぎ なす えのきたけ ねぎ たまねぎ コーン	コロック つきごん 砂糖	油	油	606	20.2	22.6	2.6	安曇野の日	夏らしく、コーンたっぷりのごはんをいただきます。汁のたまねぎとなすは地元産のものです。					
758	24.2	27.3	3.3																			
30	水	ごはん (飯さやか)		シルバーの西京焼き 焼き豚サラダ すまし汁 りんご	シルバー みそ 焼き豚 かまぼこ	牛乳	ごまつな にんじん にんじん みつば	もやし しめじ はくさい りんご	砂糖 砂糖	油	油	563	29.9	15.8	2.8	豊科北中2年	早くとれる品種のりんごの登場です。長野県はいろいろな品種のいいりんごがとれます。					
701	37.0	18.5	3.6																			
31	木	チーズ パン		鶏のマーマレード焼き トマトサラダ コーンクリームスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ コーン コーンペースト	マーマレードジャム 米粉 コッペパン	オリーブ油	643	30.0	26.7	3.2	豊科北中2年	「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは栄養が豊富です。						
810	37.8	33.2	4.0																			

※都合により献立を変更する場合があります。

※主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。

※主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※主食と牛乳は、一番下の列に入っています

口座引き落とし日は、8月31日(木)です

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



ほくの・わたしの

食事・運動目標

健康な毎日を送るために目標を立てて実践してみましょう。無理なく続けられそうな目標を具体的に書き出し、また、定期的に見直しましょう。

食事	例) 野菜料理を1品増やしてもらう など
運動	例) 犬の散歩を毎日する など

めざせよ -20キロ!!
毎日スクワット100回!
ジョギング1時間!
ごはん1食!

目標はこれ!

継続できる目標を立てよう

めざせよ -20キロ!!
毎日スクワット100回!
ジョギング1時間!
ごはん1食!

継続できる目標を立てよう

めざせよ -20キロ!!
毎日スクワット100回!
ジョギング1時間!
ごはん1食!

継続できる目標を立てよう

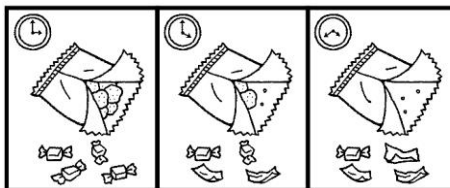
めざせよ -20キロ!!
毎日スクワット100回!
ジョギング1時間!
ごはん1食!

継続できる目標を立てよう

暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



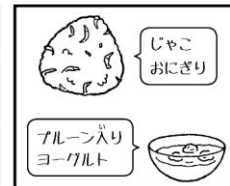
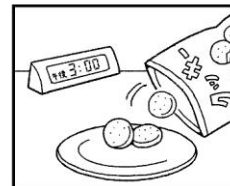
だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べ方は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

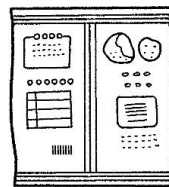
間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素（カルシウムなど）をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



Q. 表示はどこを見ればよいの?

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。



子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか?

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか? そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。

