

令和5年度



8月学校給食予定献立表



安曇野市北部学校給食センター

暑さに負けない食事をしよう

| 今月の給食目標 | | | 栄養価 | | | | | | | | | | 材料と働き | | | 備者 (変更になる場合があります) | ひとくちメモ | |
|----------|----------|-------------------------------|-------------|--|----------------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|----------------------------------|---------------|----------------------|---|------------------------------|---|---------------------------------|---|--|--|
| 日 | 主食 | 牛乳 ◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他 | 小 | | 中 | | 主に体の組織をつくる食品群 | | | | | | 主に体の調子を整える食品群 | | | | | |
| | | | エネルギー(kcal) | | エネルギー(kcal) | | たんぱく質 | | 無機質 | | ビタミン | | 炭水化物 | | 脂質 | | | |
| | | | 蛋白質(g) | 脂質(g) | 蛋白質(g) | 脂質(g) | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | | |
| 食塩相当量(g) | 食塩相当量(g) | 肉 魚 卵 大豆 | 牛乳 小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・果物 | 米/パン/麺/芋/砂糖 | 油脂 | | | | | | | | | | | |
| 22 | 火 | ごはん | 牛乳 | ◇手作りシューマイ ◇もやしのあえもの ◇わかめスープ | | kcal g g g | 638 24.5 17.9 2.7 | kcal g g g | ぶたにく だいす | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん チンゲンサイ | しいたけ えだまめ きゅうり たけのこ なかなぎ | たまねぎ もやし はくさい えのきたけ | こめ でんぷん シューマイのか わ | ごまあぶら ごま | 南小欠食 北小欠食 西小欠食 | 2学期が始まります。手作りのカツブシューマイで中学生の2学期初日を応援します。 | |
| 23 | 水 | ピタパン | 牛乳 | ◇チリコンカン ◇カラフルサラダ ◇コーンクリームドレッシング(小袋) ◇フルーツポンチ | 576 20.4 17.6 1.7 | kcal g g g | 724 25.2 20.5 2.2 | kcal g g g | ぶたにく だいす | ぎゅうにゅう | フロッキー にんじん | にんにく れんこん とうもろこし みかん・パイナップル マスカットゼリー ナタデココ | たまねぎ カリフラワー | ピタパン カラフルボール カクテルゼリー マスカットゼリー ナタデココ | ひまわりゆ コーンクリー ミードレッシ ング | 西小欠食 | チリコンカンはアメリカの料理です。ピタパンには喜んで食べてみましょう。 | |
| 24 | 木 | ごはん (風さやか) | 牛乳 | ◇わさびコロッケ ◇きゅうりと塩イカの酢のもの ◇豆腐のみそ汁 ◆ももっこゼリー | 595 18.7 17.3 2.2 | kcal g g g | 735 22.3 21.0 2.7 | kcal g g g | しおいか とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | きゅうり しょうが だいこん なかなぎ | はくさい しめじ たまねぎ | こめ さとう わさびコロッケ | ひまわりゆ | ☆ 安曇野の日 ☆ 人気のわさびコロッケと安曇野の食材をたっぷり使います。 | | |
| 25 | 金 | ごはん | 牛乳 | ◇ポークカレー ◇福神漬けあえ ◇梨 | 575 19.4 15.4 1.9 | kcal g g g | 716 23.5 17.8 2.6 | kcal g g g | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ きゅうり ぶくじん にんにく しょうが たまねぎ | なし | こめ じゃがいも | ひまわりゆ ごま | 北小2年欠食 | 疲れを取る栄養ビタミンB1を多く含む豚肉を使ったカレーです。モリモリ食べましょう。 | |
| 28 | 月 | ごはん | 牛乳 | ◇サバの四川味噌焼き ◇うの花の炒り煮 ◇吉野汁 | 599 31.3 21.8 2.3 | kcal g g g | 724 37.0 24.8 2.8 | kcal g g g | さば ごなとうふ ちくわ とり | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん こまつな | たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん たけのこ | | こめ さとう でんぷん | ひまわりゆ | 四川料理は中華料理の一つで辛さが特徴です。四川味噌は辛みのある味噌でサバに味を付けて焼きます。 | | |
| 29 | 火 | 冷やし中華 中華麺 | 牛乳 | ◇照焼風肉だんご ◇とうもろこし ◇冷やし中華の具 ◇冷やし中華のタレ | 594 24.3 17.8 2.8 | kcal g g g | 790 31.3 21.9 3.5 | kcal g g g | とりにく ぶたにく だいす ハム たまご | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ しょうが とうもろこし きゅうり キャベツ | | ちゅうかめん ごま | 北小2年欠食 | 年に1度しか出ない給食の冷やし中華ですが、暑い夏にはピッタリのメニューですね。 | | |
| 30 | 水 | わかめ ごはん | 牛乳 | ◇鶏ささみのレモンソース ◇枝豆サラダ ◇春雨スープ ◆冷凍みかん | 640 30.0 17.8 2.4 | kcal g g g | 790 37.4 21.2 3.0 | kcal g g g | ささみ ツナ ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | えだまめ もやし レモン たまねぎ ほししいたけ なかなぎ みかん | きゅうり だいこん | こめ さとう でんぷん はるさめ | ひまわりゆ | 東中学校2年2組西澤花音さんが考えた献立です。テーマは「夏に食べたかった給食!!」です。 | | |
| 31 | 木 | 胚芽 食パン | 牛乳 | ◇ツナマヨオムレツ ◇フレンチサラダ ◇ニラじゃがスープ ◇ブルーベリージャム | 673 25.8 26.0 3.0 | kcal g g g | 817 30.8 31.0 3.7 | kcal g g g | たまご ツナ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん にら | キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ | | はいがしよくパン じゃがいも ブルーベリー ジャム | マヨネーズ ひまわりゆ | 西小4-2 欠食 | ブルーベリーは夏が旬で、安曇野でも採れる身近な果物です。県産のブルーベリーのジャムです。 | |

- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 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。
- ※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

24日 安曇野の日
30日 穂高東中学校
家庭科献立

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や薬茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

食育だより



近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、すごしくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずにすごしましょう。



夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



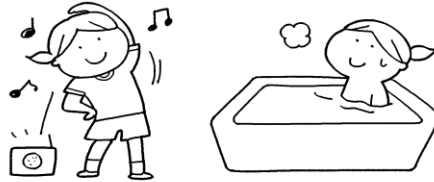
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

8月は、20日以上が夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう！そして、夏休みにしかできないようなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさん作りたいですね!!

| | |
|-------------------------|------------------------|
| <p>朝食をとろう</p> | <p>早寝や早起きをしよう</p> |
| <p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> | <p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> |

見直そう！
間食のとり方



食べる内容を考えよう



食べる量を考えよう



時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

体を動かしたり、家のお手伝いなどして、時間にメリハリのある生活を心がけましょう。暑さに負けずに、しっかりと食事を摂りたいですね。

