

# 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。



ぬりえも  
あります！



## 【今月の目標】 規則正しい食事をしよう

夏休み中は生活リズムが普段と変わりますが、できるだけ生活リズムを整え、規則正しい食事ができるように心がけましょう。

ポイントは、朝ごはんをしっかりということです。そうすると暑さに負けず、一日元気に過ごすことにつながります。

右のQRコードや献立表の裏面、栄養士会だより「いただきます」もぜひご覧ください。



### みんなでやろう

## はやね はやお あさ 早寝早起き朝ごはん

早寝早起き朝ごはん  
文部科学省もこの国民運動を推進しています。リーフレット

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	I材料	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											
21	水	ごはん (風さやか)	MILK	手作りえびしゅうまい マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ	ぶたにく えび ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきごおり キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぷん しゅうまいのかわ じゃがいも	ごまあぶら ノンエッグマヨ ネーズ		589	27.4	21.0	2.2	741	33.7	25.1	2.8	豊科東小 全 豊科北小 全 明科中 全 豊科北中 全	マセドアンとはフランス語で「角切り」のことです。つまりマセドアンサラダはコロコロの具が入ったサラダです。
22	木	ツナマヨ トースト	MILK	いりたまサラダ ポークビーンズ	ツナ いりたまご ぶたにく ウイナー だいず きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	しよくパン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら		733	32.8	35.4	3.2	918	40.5	43.9	4.0	豊科北小 全	トーストは手軽に食べられる食事です。給食をお手本に汁やサラダを組み合わせて食べると食事のバランスがグッとよくなります。
23	金	ごはん (風さやか)	MILK	タンドリーチキン 無限ピーマン ABCスープ 梨	とりにく ツナ かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ピーマン あかパプリカ にんじん	にんにく もやし しめじ キャベツ なし	こめ ABCマカロニ	あぶら		584	29.0	19.6	2.5	733	36.2	23.2	3.3	(明科中2年)	無限に食べられそうなくらいおいしいピーマン料理「無限ピーマン」、ぜひお家でも作ってみてください。
26	月	ごはん (風さやか)	MILK	豚のねぎ塩だれ トマトサラダ なすと油揚げのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	トマト ごまつな	にんにく たまねぎ しょうが ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら あぶら		549	23.7	20.2	1.8	688	29.5	24.7	2.2		豚肉のビタミンB1とねぎのアリシンは、組み合わせるとおいしいピーマン料理になるのを助けてくれ、夏バテの予防になります。
27	火	えだまめ こんぶ 枝豆昆布 ごはん	MILK	魚のすり身チーズロール バンバンジーサラダ キムチ汁	すりみチーズロール ささみ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん チンゲンサイ	えだまめ はくさい キムチ キャベツ きゅうり もやし はくさい	こめ さとう	ごまあぶら しろねりごま あぶら		553	26.4	16.1	3.5	721	34.1	19.2	4.9		今年度から第3次健康日本21が始まりました。野菜をとる目標量は今までとかわらず1日350gです。今日の給食では約120gとれます。
28	水	さいがいはいやく 災害対策 カレー	MILK	レタスと鶏だんごのスープ フルーツポンチ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	ねぎ しょうが たまねぎ レタス パイン、ももシロップづけ ぶどうゼリー	きゅうきゅうカレー でんぷん マロニー			547	16.6	26.1	2.7	754	19.6	35.8	3.9	防災献立	9月1日は防災の日です。この機会に防災のことを見直しましょう。給食では、もしものときのために給食センターにカレーを備蓄しています。
29	木	まる 丸パン	MILK	わさびコロッケ コールスローサラダ 豆乳トマトクリームスープ	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	キャベツ はくさい きゅうり にんにく セロリ たまねぎ	まるパン わさびコロッケ さとう	あぶら		578	20.3	21.6	3.0	729	24.4	26.6	4.0	安曇野の日	今回のわさびコロッケは丸パンにサラダと一緒に食べて、コロッケサンドにして食べるのがおすすめです。
30	金	ごはん	MILK	鮭のみそ漬け焼き かぼちゃサラダ にらたまスープ りんご	さけ みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん にら	きゅうり ほししいたけ たまねぎ りんご	こめ さとう でんぷん	ノンエッグマヨ ネーズ		639	28.0	22.8	1.8	812	35.5	28.2	2.4	豊科東小 6年 豊科北中 2年	安曇野産の「つがる」というりんごが早生の品種として旬を迎えます。安曇野の代表的な地場産物のりんごがおいしい季節になってきましたね。

※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。

今月の給食費の口座振替は、9月2日(月)です。