令和６年度　８月

こんだてカレンダー

安曇野市南部学校給食センター

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料と はたらき おもに からだの そしきを つくる 1群 たんぱく質	2群 無機質	おもに からだの ちょうしを ととのえる 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	おもに エネルギーに なる 5群 炭水化物	6群 脂質	【栄養価】	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g		欠食 お知らせ	給食センターより
21 水	スパゲティ	MILK	かぼちゃ蒸しパン フレンチサラダ ミートソース きざみのりを鶏肉にかけて食べよう。	豚ひき肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 パセリ トマト	キャベツ　きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ エリンギ	スパゲティ 蒸しパンミックス さとう でんぷん	油	小	657 26.5 19.4 2.7	中	849 33.5 22.9 3.4	三郷小全校 三郷中全校 欠食	2学期が始まるよ！ 毎日、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べて登校しましょう。
22 木	梅菜飯	MILK	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き 春雨サラダ　＆小袋きざみのり たまねぎのみそ汁　ももゼリー	鶏肉 たらこ 油揚げ みそ	牛乳 きざみのり わかめ	広島菜 京菜 大根葉 人参	梅 きゅうり キャベツ 枝豆 たまねぎ	ごはん マロニー さとう じゃがいも ももゼリー	白いりごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油	小	608 31.5 18.0 2.8	中	748 39.2 21.0 4.0	三郷中全校 欠食	
23 金	ごはん	MILK	さばのみそ煮 福神漬けあえ 鶏ごぼう汁	さば みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜　大根 白菜　長ねぎ もやし　きゅうり ごぼう　なす れんこん	ごはん さとう こんにゃく でんぷん		小	620 25.9 25.1 2.6	中	770 31.2 30.1 3.3	三郷中全校 欠食	さばのみそ煮は、給食センターの大きな釜で約１時間じっくり煮込んで作ります。
26 月	チャーハン	MILK	焼きぎょうざ（小２こ　中３こ） ほたてと大根のサラダ たまごスープ	ベーコン ぎょうざ ほたて 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 いんげん	とうもろこし 大根 きゅうり たけのこ たまねぎ	ごはん でんぷん	油	小	571 21.0 23.2 2.8	中	722 25.7 28.9 3.8	南中１年 欠食	◇ 献立は都合により変更することがあります。 ◇ 主食の麺類は、そば粉の取り扱いがある工場で製造しています。
27 火	丸パン	MILK	タンドリーチキン カラフルサラダ かぼちゃのクリームスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 赤パプリカ かぼちゃ チンゲン菜	キャベツ とうもろこし 黄パプリカ たまねぎ	丸パン 米粉	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	小	663 27.1 27.6 3.0	中	832 33.6 33.7 4.3		
28 水	ごはん （風さやか）	MILK	わさびコロッケ 鉄火炒め 花ふのすまし汁　りんご ごはんにのせてタコライスにしよう	豚もも肉 みそ　なると	牛乳	ピーマン 人参	たまねぎ なす 白菜 しめじ 長ねぎ　りんご	ごはん わさびコロッケ さとう 花ふ	油	小	594 20.9 18.2 2.2	中	753 25.7 21.9 2.7	安曇野の日	安曇野産りんご「つがる」を使う予定です。これからいろいろな種類のりんごが楽しめます。
29 木	ごはん	MILK	タコライス（ひき肉ｹﾁｬｯﾌﾟ炒め） 〃　（トマトとチーズのサラダ） 青菜ときのこのスープ　ﾊﾟｲﾝｸﾙｰﾌﾟ	豚ひき肉 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト ピーマン 人参 小松菜	たまねぎ　キャベツ きゅうり　セロリー しめじ　えのき エリンギ	ごはん さとう でんぷん パインクレープ	油 オリーブ油	小	656 26.9 26.0 2.9	中	791 33.0 30.1 3.6		8月の給食費口座引落日 ご協力をお願いします 9月2日（月）
30 金	ごはん	MILK	あじの南蛮漬け 千草あえ ささげと厚揚げのみそ汁	あじ 卵 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ささげ	長ねぎ キャベツ もやし たまねぎ 大根	ごはん 米粉 でんぷん さとう	油 白いりごま	小	621 29.0 22.5 2.4	中	769 34.8 26.7 3.1		

１年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまっては夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。

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、思考力や意識の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切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。

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。

給食レシピを紹介します

１学期の給食で提供したおすすめメニューです。
夏休み中にぜひ、作ってみてください。

タコライス

【材　料】　４人分

～ひき肉のケチャップ炒め～

	炒め油	適量
	おろしにんにく	小さじ1/2
	豚ひき肉	250ｇ
	たまねぎ	150ｇ
★	ケチャップ	大さじ5
★	さとう	小さじ2
★	しょうゆ	大さじ1/2
★	ソース	小さじ1
★	チリパウダー	少々
★	塩	少々
★	こしょう	少々
	ピーマン	30g

～トマトとチーズのサラダ～

	トマト	100ｇ
	キャベツ	50g
	きゅうり	50ｇ
	チーズ	50ｇ
☆	酢	小さじ1
☆	塩	少々
	ごはん	茶碗４杯分

【作り方】

～ひき肉のケチャップ炒め～

1.たまねぎはみじん切り、ピーマンは千切りにする。
2.フライパンに油を熱し、おろしにんにく、豚ひき肉、たまねぎを炒める。
3.２に★の調味料を加え、弱火で煮つめる。
4.３にピーマンを加え、炒める。

～トマトとチーズのサラダ～

1.トマトは1㎝の角切り、キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、チーズは8mmの角切りにする。
2.キャベツときゅうりはさっとゆでて水で冷やし、水気を切る。
3.２とトマト、チーズを☆の調味料で和える。

※ごはんを皿に盛り、その上にトマトとチーズのサラダ、ひき肉のケチャップ炒めを盛り付ける。ごはんと具をよく混ぜて食べましょう。

暑い夏に食欲を増してくれる一品です。

鶏肉のフレーク焼き

【材　料】　４人分

	鶏むね肉（50g程度）	4切
★	塩	少々
★	こしょう	少々
	マヨネーズ	大さじ2と1/2
	粉チーズ	大さじ1
	コーンフレーク	30ｇ

【作り方】

1.鶏肉に★の調味料で下味をつける。
2.１にマヨネーズと粉チーズを混ぜたものをからめる。
3.２にコーンフレークをまぶす。
4.鉄板にオーブンシートをしき、３を並べて200℃のオーブンで20分くらい焼く。

「レシピが知りたい」とリクエストがあったメニューです。

こんこんコロッケ

【材　料】　４人分

	すし揚げ	２枚
	じゃがいも	200ｇ
	炒め油	適量
	豚ひき肉	100ｇ
	たまねぎ	100ｇ
★	塩	小さじ1/2
★	こしょう	少々
☆	しょうゆ	大さじ1
☆	さとう	大さじ1
☆	みりん	大さじ1

【作り方】

1.すし揚げは半分に切る。
2.たまねぎはみじん切り、じゃがいもは厚い半月切りにする。じゃがいもは、ゆでてつぶしておく。
3.フライパンに油を熱し、豚ひき肉とたまねぎを炒め、★の調味料で味付けする。
4.２と３を合わせ、コロッケの具をつくる。
5.４を４等分にわけ、すし揚げに詰め、200℃のオーブンで焦げめがつくまで15分くらい焼く。
6.☆の調味料を加熱して、タレをつくる。
7.５に６をかける。

パン粉の衣の代わりに、きつねの好物の「油揚げ」にコロッケのタネをつめて作る焼きコロッケです。

春雨サラダ

【材　料】　４人分

	マロニー（乾燥）	20g
	きゅうり	60ｇ
	キャベツ	120g
	人参	30ｇ
★	酢	小さじ1
★	さとう	小さじ1
★	しょうゆ	大さじ1
★	ごま油	小さじ1
★	塩	少々

【作り方】

1.マロニーはゆでて水で冷やす。
2.きゅうりは斜め半月切り、キャベツは千切り、人参は細切りにして、さっとゆでて水で冷やし、水気を切る。
3.１と２を★の調味料で和える。

希望献立によくあがる人気のサラダです。

ぶどうゼリー

【材　料】　４人分

アガー	6g
さとう	25ｇ
水	150cc
赤ワイン	10cc
ぶどう100%ジュース	150cc
ゼリーカップ	４個

【作り方】

1.アガーとさとうを混ぜておく。
2.水に１を入れて混ぜ、火にかけて溶かす。
3.２に赤ワインを入れ、アルコールをとばす。
4.３を火からおろし、ぶどうジュースを加える。
5.カップに４を流し入れ、冷やし固める。

アガーは寒天とゼラチンの間くらいの食感です。常温でも固まります。