

令和6年度



8月学校給食予定献立表

暑さに負けない食事をしよう



安曇野市北部学校給食センター

今月の給食目標				暑さに負けない食事をしよう													
日	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	栄養価		材料と働き								備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ		
				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				主にエネルギーになる食品群	
						たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物				脂質	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群						
						エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(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				
21 水	ごはん	牛乳	◇手作りしゅうまい ◇和風サラダ ◇マロニースープ	549 kcal 21.9 g 15.2 g 2.3 g	696 kcal 27.1 g 17.6 g 3.0 g	ぶたにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ えだまめ もやし なげねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり ほししいたけ	こめ でんぶ しゅうまいのか わ マロニー		西小欠食 西中欠食 堀金中欠食	がっさ はじ てつく 2学期が始まります。手作りのカツ プしゅうまいで、がっさしょにち おうえん を応援 します。			
22 木	ごはん	牛乳	◇ビビンバ (肉野菜炒め) ◇ビビンバ (野菜ナムル) ◇わかめスープ	574 kcal 25.3 g 19.3 g 2.5 g	717 kcal 31.0 g 22.9 g 3.3 g	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく なげねぎ だいずもやし たまねぎ	しょうが たけのこ はくさい えのきたけ	こめ さとう	ひまわりゆ ごまあぶら いりごま	西中欠食	ビビンバはかんにくりょうり から 韓国の料理です。辛みと ごま油のあふらかい しよくよく 香りで、食欲が増すメ ニューです。			
23 金	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 ◇ありが豚キムチスープ	562 kcal 19.9 g 18.4 g 2.8 g	706 kcal 24.2 g 22.5 g 3.6 g	しおいか ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり しょうが たまねぎ チ	はくさい しめじ はくさいキム	こめ わさびコロッケ さとう	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。			
26 月	救急 カレー	牛乳	◇フランクフルト ◇浅漬け ◇豚汁 ◆ヨーグルト	554 kcal 21.9 g 16.1 g 2.9 g	703 kcal 26.6 g 18.6 g 3.6 g	フランクフルト ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	にんじん	はくさい ごぼう しめじ	きゅうり だいこん なげねぎ	きゅうきゅう力 レー じゃがいも こんにゃく			☆ 防災の日献立 ☆ 9月1日は「防災の日」です。緊急時 に備えた食事について考えましょ う。			
27 火	ゆかり ごはん	牛乳	◇なめたけ入り卵焼き ◇青大豆のマリネ ◇けんちん汁	605 kcal 21.1 g 33.2 g 3.4 g	829 kcal 25.6 g 45.2 g 4.7 g	なめたけいり あつやきたま ご ツナ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ もやし しめじ	きゅうり ごぼう なげねぎ	こめ さとう さといも	ごまあぶら	堀金中2年 欠食	給食で使う「ゆかり」は、あか しおと酢で漬け、乾燥させたもので す。塩気と酸味が食欲がアップしま す。			
28 水	ごはん	牛乳	◇アジのみそマヨ焼き ◇海藻サラダ ◇マーボーなす	580 kcal 27.5 g 20.2 g 2.7 g	710 kcal 32.5 g 24.0 g 3.3 g	アジ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミッ クス	にんじん	キャベツ もやし にんにく たまねぎ ほししいたけ	きゅうり しょうが なげねぎ なす	こめ さとう でんぶ	ノンエッグマ ヨネーズ ごまあぶら	堀金中2年 欠食	給食センターで魚のアジにみそとマ ヨネーズを合わせたタレをからめて から、紙カップに入れオープンで焼 きます。			
29 木	丸パン	牛乳	◇ハンバーグ◇トマトチャップ(小袋) ◇スタミナキャベツサラダ ◇コンソメスープ ◆レモンゼリー	672 kcal 25.5 g 24.5 g 4.0 g	821 kcal 31.1 g 30.0 g 4.9 g	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ にんにく う たまねぎ	きゅうり レモンかじゅ しめじ	まるパン じゃがいも レモンゼリー	ごまあぶら いりごま オリーブゆ	堀金中2年 欠食	東中学校2年5組逸見百花さんが考え た献立です。テーマは「スタミナつ けよう!夏のガッツリ飯!!」です。 (下にコメントがあります)			
30 金	とうもろこし ごはん	牛乳	◇春巻き ◇マロニーサラダ ◇たまごスープ	603 kcal 20.6 g 20.5 g 3.0 g	733 kcal 24.6 g 23.5 g 3.9 g	はるまき ハム とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	とうもろこし きゅうり たまねぎ えのきたけ		こめ マロニー でんぶ	ひまわりゆ		とうもろこしは夏の野菜です。甘み のあるとうもろこしを、ごはんといっ しょに炊き込みます。			

- ※ 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。

23日 安曇野の日
26日 防災の日献立

29日 穂高東中学校
家庭科献立

★ 遠見さんの学習カードから ★

給食でハンバーガーが出たときに、みんなが喜んでいたので、暑い夏でも冷たいものだけに、栄養をしっかりとってパワーの出る食事にしました。栄養バランスや彩りも意識し、野菜をたくさん入れました。スタミナをつけるためのガッツリ飯を楽しんでください！

◇ 給食センターより ◇

栄養素はもちろん、見た目も意識したステキな献立です。何よりもみんなが喜んでくれたメニューを思い浮かべて考えたところが素晴らしいです。丸パンにハンバーガーをはさんで「ハンバーガー」をいただきます。

食育だより



夏休みに食事をつくってみませんか。調理をする時は身支度をととのえて、手を石けんで洗い、包丁や調理器具などを正しく扱って、衛生的で安全に行うことが大切です。準備から後片づけまでの見通しを持って作業をすることで、手際よく調理できます。

家族のためにつくってみませんか

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

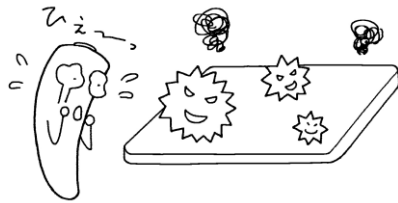


衛生的な服装を

- ・清潔なエプロンと三角巾をつける
- ・長い髪は束ねておく
- ・つめを短く切る
- ・手を石けんで洗う
- ・マスクをする
- ・長い袖はまくっておく
- ・ハンカチやタオルを用意する
- ・足元はすべりにくいものを履く



まな板からの感染を防ぐ



魚や肉を切ったまな板には、細菌やウイルスがついている可能性があります。そのまま別の食材を切ると、その食材にも細菌やウイルスがつきます。食中毒予防のためには、まな板を使いわけるか、その都度きれいに洗いましょう。

また、洗ったまな板は日光に当てて乾かします。時々漂白剤や熱湯を使って殺菌・消毒しましょう。

無駄なく使って食品ロスを減らそう

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。家庭から出る食品ロスには、皮のむきすぎなどがあります。食べられる部分まで除きすぎないようにしましょう。また、食べられる量の料理をつくり、食材を上手に使いきることが大切です。

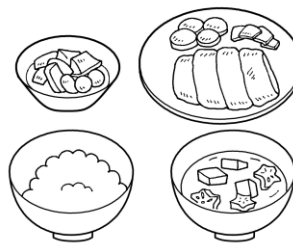


8月は、20日以上が夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう!そして、夏休みにしかできないようなことにチャレンジして、楽しい思い出をたくさん作りたいですね!!今年は、家での食事作りに挑戦してみるのはいかがでしょうか。暑い夏も健康に楽しくすごしたいですね♪

夏ばて注意!

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



冷たいものの食べすぎに気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。

似ているけれど全然違う

消費期限と賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



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



安曇野市北部
給食センター
ホームページ



安曇野市学校給食
Instagram



【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日
9月2日(月)

8月分給食費です。
よろしくお願
いします。