



今月の給食目標		暑さに負けない食事をしよう										栄養成分		備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ				
日	主食	飲み物 主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいろのなかまのたべもの		小学校		中学校								
			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		エネルギー(kcal)		エネルギー(kcal)								
			たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんばく質(g)	たんばく質(g)									
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	脂質(g)									
		魚・肉・卵・豆・豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・果物・きのこ		穀類・いも・砂糖		油脂・種実		食塩相当量(g)		食塩相当量(g)			
22金	ごはん	牛乳	チーズつくね もやしの酢醤油あえ 沢煮椀	がたひきにく だいたい どうしゅう みそ なると	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	もやし きゅうり ごぼうささがき えのきたけ だいこん ながねぎ	ごめ でんぱん さとう	ごまあぶら すりごま	603 kcal	748 kcal	27.1 g	33.4 g	22.9 g	27.4 g	2.5 g	3.1 g	南小欠 西中欠	豚ひき肉、たまねぎ、大豆フレーク、豆乳、みそ、塩こうじ、チーズなどをよくまぜてまるめ、オープンでこんがり焼いて、チーズつくねを作ります。
25月	ごはん	牛乳	えびしゅうまい(小2個、中3個) 中華サラダ キムチと豆腐の卵スープ	えびしゅうまい かまぼこ ちゅうか がたにく どうか たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ はくさい はくさいキムチ	ごめ さとう	ごまあぶら	585 kcal	744 kcal	25.5 g	31.7 g	18.8 g	23.3 g	2.6 g	3.5 g		地域の豆腐屋さんの手作り豆腐とキムチで卵スープを作ります。ピリッと辛い味で、食欲が増しますように。
26火	どうもろこし ごはん	牛乳	にじますのつぶら揚げ 鉄火なす 油揚げのみそ汁	つぶらあげ がたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん ピーマン	どうもろこし なす たまねぎ えのきたけ ながねぎ	ごめ さとう ざらめ	ひまわりゆ	646 kcal	786 kcal	28.3 g	33.1 g	25.4 g	29.5 g	3.0 g	3.9 g	★安曇野の日★ 安曇野のきれいな水の中で育ったにじますのつぶら揚げです。よくかんで食べましょう。	
27水	ごはん	牛乳	タコライスの具(肉炒め) タコライスの具(野菜チーズ) もずくのスープ 冷凍パン	がたひきにく くろだいたい かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ ながねぎ れいとうパン	ごめ さとう でんぱん	ひまわりゆ	572 kcal	701 kcal	23.3 g	28.8 g	18.0 g	21.5 g	2.3 g	2.9 g		★郷土料理の日★ 全国の郷土料理をいただく日です。 今日は沖縄県の郷土料理を出しました。
28木	こくろ 黒糖パン	牛乳	ほうれん草グラタン ツナサラダ カレーコンソメスープ	とりにく ツナ ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ はくさい	こくどうパン マカロニ こむぎこ	ひまわりゆ バター	646 kcal	790 kcal	23.2 g	27.9 g	22.6 g	26.9 g	3.4 g	4.2 g		暑い毎日が続きますが、食事や水分をしっかりとり、体調に気を付けて元気で過ごせますように。
29金	ごはん	牛乳	鶏のから揚げ ポテトサラダ ミネストローネ お米のムース	とりにく ベーコン だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん カットトマト	しょうが にんにく きゅうり どうもろこし セロリ たまねぎ スッキーニ	ごめ でんぱん ごめこ じゃがいも さとう おこめのムース	ひまわりゆ ノンエッグマヨ ネーズ オリブゆ	724 kcal	856 kcal	27.0 g	31.6 g	29.5 g	32.2 g	2.4 g	3.1 g	★中学生家庭科献立★ 穂高東中2年の堀江あかりさんの献立です。 みなさんの好きなものの中から、バランスを考えた立ててくれました。	

- ※ 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・乳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。

保護者の方へ

【給食費納付のお願い】
口座引き落とし日◇9月1日(月)◇
ご協力をよろしくお願いいたします



中学生が家庭科の授業で考えた献立 (29日)
～献立を考えた堀江さんの学習カードより～
◇献立のテーマ◇「おかわりじゃんけん!!」
好きな献立の中でバランスが良くなるように
組み合わせ、好き嫌いを減らし、苦手なもの
にもチャレンジできるように考えました。
センターより→おかわりじゃんけんが
盛り上がりそうな献立になりましたね!

安曇野市北部学校給食センターホームページ
安曇野市学校給食インスタグラム



GAZUMINOSI_GAKKOUKYUSHOKU

15分でできる簡単昼ごはん
夏ばて予防に!
にらたまそうめんチャンプルー

材料 (1人分)
そうめん 1束 卵 1個 にら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

つくり方
①にらはざく切り、ハムは千切りにしておく。
②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。

15分でできる簡単昼ごはん
カルシウムたっぷり!
豆腐カレー

材料 (1人分)
ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

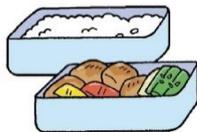
つくり方
①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。

夏休み、ごはん作りに挑戦してみよう!



食育だより 8月

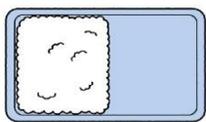
夏休みは、普段できないさまざまな体験ができる貴重な機会です。そこで、家族や自分のための弁当づくりに取り組んでみませんか？衛生面に気をつけて、彩りや栄養、味のバランスを考えてつくってみましょう。



夏休みに挑戦！基本の弁当の詰め方

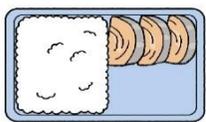
弁当に料理を詰める時は、詰める順番や詰め方にポイントがあります。料理が偏らないように隙間なく詰めましょう。また、夏場の弁当づくりは、特に衛生面に気をつけましょう。

1 ごはんを詰める



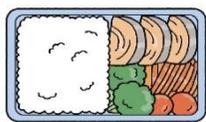
ごはんは、温かいうちに詰めて冷まします。

2 主菜を詰める



冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。

3 副菜を詰める



形がととのいにくいものや味がうつりやすいものはアルミカップなどを利用しましょう。

見て美しい！食べておいしい！彩りおかず

弁当は、彩りを考えて、おかずを決めると、おもしろい見た目になります。



赤	緑	黄・白	茶・黒
ミニトマト	ゆでブロッコリー	とうもろこしのミートボール	しいたけのバター焼き
焼きパプリカ	さやいんげんのごまあえ	粉ふきいも	ひじきの煮物
にんじんサラダ	青菜のおひたし	かぼちゃの煮物	煮豆

ラップフィルムを使ってにぎろう

おにぎり



手には、見えない菌がたくさんいます。そのため、直接ごはんに触れないように、ラップフィルムを用いて、にぎるようにしましょう。

休みの日も牛乳を飲もう！



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期には骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



たまねぎを切るとなぜ涙が出るの

それはたまねぎに含まれる「硫化アリル」が、目や鼻の粘膜を刺激するからです。涙を出にくくするには、事前にたまねぎを冷やしたり、切れ味のよい包丁で素早く切ったりする方法があります。硫化アリルは、ねぎやんにくなどに含まれ、抗酸化作用やビタミンB1の働きを助けるなどの効果があります。



夏休み協力し合おう！家庭の仕事



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

