

令和7年度

8月学校給食予定献立表



安曇野市南部学校給食センター

今日の給食目標			規則正しい食事をしよう												
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		栄養成分				欠食 お知らせ	給食センターより
				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		小学校		中学校			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(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						
22金	パセリライス	牛乳	ミートローフ ブロッコリーサラダ ポテトスープ うずら卵が入っています。 よくかんでたべましょう	豚ひき肉 うずら卵 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	たまねぎ えのき 黄パプリカ キャベツ セロリー	ごはん でんぷん さとう じゃがいも マロニー	油	614 28.6 23.2 2.7	kcal g g g	766 34.8 27.6 3.4	kcal g g g	豊科南中 三郷中 欠食	ミートローフは豚ひき肉、たまねぎ、調味料などをよく混ぜ、カップに入れ、うずらの卵を中に入れて焼いて作ります。よくかんで食べましょう。
25月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮★ 枝豆入りおひたし さわにわん さわにわん	さば みそ 豚肉 油揚げ 糸かまぼこ	牛乳	人参	生姜 もやし 枝豆 きゅうり ごぼう 大根	ごはん さとう	ごま油	651 29.2 27.8 2.3	kcal g g g	808 35.7 33.9 2.9	kcal g g g	★先生 おすすめ 給食 豊科南中 欠食	さばのみそ煮は先生おすすめ給食です。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火	き切り込みまるパン	牛乳	チキン南蛮 ノエック 外タルソース(小袋) 糸寒天サラダ 夏野菜のトマトスープ パンにはさんで たべましょう	鶏肉 ベーコン	牛乳 こんにゃく寒天	人参 トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー ズッキーニ たまねぎ	丸パン 米粉 でんぷん さとう	白いりごま油 ノエック 外タルソース	645 31.1 23.3 3.6	kcal g g g	806 38.6 27.5 4.8	kcal g g g		チキン南蛮は宮崎県の名物料理です。揚げた鶏肉に甘酢のたれをからめ、タルタルソースをかけた料理です。
27水	ちゅうか中華めん	牛乳	えびしゅうまい(小2個 中3個) かぼちゃとツナのサラダ みそラーメン汁	えびしゅうまい ツナフレーク 豚肉 なると みそ	牛乳	かぼちゃ 人参 チンゲン菜	きゅうり たまねぎ もやし たけのこ 長ねぎ	中華めん	油	617 27.6 19.5 3.2	kcal g g g	814 35.4 24.0 4.6	kcal g g g	三郷中2年生 家庭科献立	今月から月に1～2回、三郷中学校の2年生が家庭科の授業で考えた献立が給食に登場します。お楽しみに！
28木	のざわな野沢菜 ごはん	牛乳	にじますのつづら揚げ★ おかかチーズあえ いもだんご汁 いももちはよく かんでたべましょう	にじますつづら揚げ かつおぶし 油揚げ	牛乳 チーズ	野沢菜茶漬 人参	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ えのき 長ねぎ	ごはん さとう でんぷん いももち	油	645 26.5 23.5 3.0	kcal g g g	798 32.0 27.7 3.8	kcal g g g	安曇野の日 献立 ★先生 おすすめ 給食	今月の給食費 口座引落日 ご協力を お願い します 9月1日(月)
29金	ごはん(藍ざやか)	牛乳	コーンとウィンナーのソテー フルーツゼリー ハヤシソース	ウィンナー 豚肉	牛乳 粉寒天 生クリーム	人参 ピーマン	もやし とうもろこし キャベツ みかんジュップ 漬け パインジュップ 漬け たまねぎ	ごはん ぶどうゼリー サイダーゼリー	油	691 25.4 24.7 2.1	kcal g g g	863 31.4 29.8 2.7	kcal g g g		

※ 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。

※ 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。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。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いろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

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。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう 冷たいものばかりだ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。
---	---	---	--



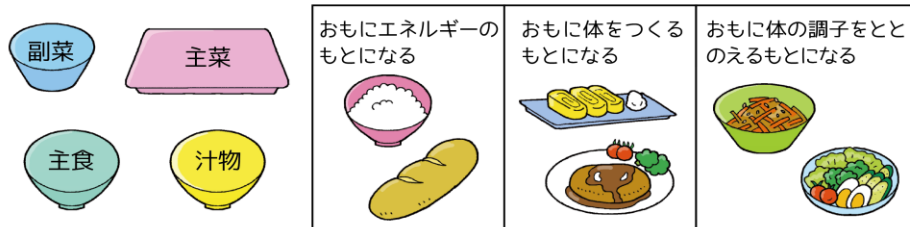
食育だより

夏休み中に食事づくりをしてみませんか。栄養バランスや食べる人のことなどを考えて、献立や調理の計画を立ててみましょう。献立を立てる時のポイントや食材を無駄にしない工夫、調理の時の注意点などについてお伝えします。



献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

献立を決める時のポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかにも、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



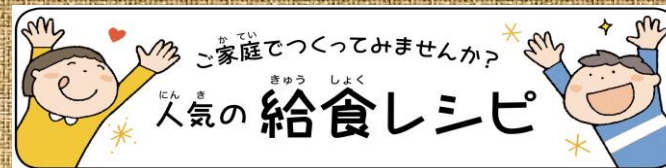
衛生的な服装を

- ・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



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。



カレーピラフ

スパイシーなカレー味が食欲をそそります。

【材料】 4人分

米	...	3合
炒め油	...	適量
ウィンナー	...	4本
たまねぎ	...	1/3個
にんじん	...	5cm
枝豆	...	30g
◇しょうゆ	...	小さじ1
◇顆粒コンソメ	...	小さじ1
◇塩	...	少々
◇カレー粉	...	小さじ1/3

【作り方】

- ①米は研いで通常よりも少なめの水加減で炊く。
- ②ウィンナーは5mm幅の輪切り、たまねぎはみじん切り、にんじんは細切りにする。枝豆はゆでてさやからむいておく。
- ③フライパンに油を熱し、ウィンナー、たまねぎ、にんじんを炒め、枝豆を入れ、◇の調味料で味付けする。
- ④炊き上がったごはんを③の具を混ぜてできあがり。

花しゅうまい

細切りの皮が花のように見た目もきれいなしゅうまいです。

【材料】 4人分

豚ひき肉	...	200g
たまねぎ	...	1/3個
干しいたけ	...	1枚
おろししょうが	...	少々
◇しょうゆ	...	小さじ1
◇さとう	...	小さじ1/2
◇塩	...	少々
◇こしょう	...	少々
◇ごま油	...	小さじ1/2
◇片栗粉	...	小さじ2
しゅうまいの皮	...	16枚

【作り方】

- ①しゅうまいの皮は5mm幅の細切りにする。
- ②たまねぎはみじん切り、干しいたけはぬるま湯でもどしてみじん切りにする。
- ③豚ひき肉に②、しょうが、◇の調味料を入れ、よく練り合わせる。
- ④③を8等分にして丸める。
- ⑤④に①の皮をまぶし、形をととのえる。
- ⑥蒸し器で15分位蒸してできあがり。

春雨サラダ

毎回、希望献立に登場する人気ナンバー1のサラダです。

【材料】 4人分

きゅうり	...	1/2本
キャベツ	...	3枚
にんじん	...	3cm
冷凍コーン	...	25g
マロニー	...	20g
◇酢	...	小さじ1
◇さとう	...	小さじ1
◇しょうゆ	...	小さじ2
◇ごま油	...	小さじ1
◇塩	...	少々

【作り方】

- ①きゅうり、キャベツ、にんじんは細切りにする。
- ②①、コーンはさっとゆで、水で冷やし、水気を切っておく。(給食ではすべての野菜を加熱しています)
- ③マロニーはたっぷりのお湯でゆで、ザルにあげて水で冷やし、水気を切っておく。
- ④◇の調味料を混ぜておく。
- ⑤すべての材料をあえてできあがり。