



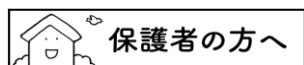
| 今月の給食目標 |               |     |                                              | 暑さに負けない食事をしよう |                                           |                      |                |                                                             |                                         |                                              |                                              |                                       |                      | 栄養成分                                                                                                    |  |  |  | 備考<br>(変更になる場合<br>があります) | ひとくちメモ |  |
|---------|---------------|-----|----------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------|----------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------------------|--------|--|
| 日       | 主食            | 飲み物 | 主菜<br>副菜<br>汁もの<br>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                                               |                                         | 小学校                                          |                                              | 中学校                                   |                      |                                                                                                         |  |  |  |                          |        |  |
|         |               |     |                                              | たんぱく質<br>1群   | 無機質<br>2群                                 | ビタミン<br>3群           | 4群             | 炭水化物<br>5群                                                  | 脂質<br>6群                                | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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                                   |                                              |                                              |                                       |                      |                                                                                                         |  |  |  |                          |        |  |
| 24月     | ごはん           | 牛乳  | てつく<br>手作りハンバーグ<br>おおかサラダ<br>野菜スープ           |               | ぶたにく<br>だいずフレーク<br>とうにゅう<br>かつおぶし<br>ベーコン | ぎゅうにゅう               | にんじん           | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>オニオンソー<br>しめじ<br>はくさい               | あづみのさんまい<br>でんぷん<br>さとう                 |                                              | 603 kcal<br>27.8 g<br>22.2 g<br>2.2 g        | 748 kcal<br>34.2 g<br>26.8 g<br>2.9 g | 北小欠食<br>西小欠食<br>東中欠食 | ぶたにく<br>たまねぎ<br>だいず<br>ケチャップ、でんぷんなどをよく混ぜて、愛情<br>たっぷり手作りハンバーグを作ります。                                      |  |  |  |                          |        |  |
| 25火     | ごはん           | 牛乳  | チキン南蛮(宮崎県)<br>もやしのナムル<br>ざぶ汁(宮崎県) ぶどうゼリー(学配) |               | とりにく<br>かまぼこ                              | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>かぼちゃ   | もやし<br>きゅうり<br>ごぼう<br>だいこん<br>ほししいたけ<br>ながねぎ                | あづみのさんまい<br>でんぷん<br>こめ<br>さとう<br>ぶどうゼリー | ひまわりゆ<br>ごまあぶら<br>いりごま                       | 624 kcal<br>25.6 g<br>18.4 g<br>2.5 g        | 761 kcal<br>30.4 g<br>20.7 g<br>3.2 g |                      | ☆郷土料理の日☆ 宮崎県の郷土料理の<br>チキン南蛮と、いろいろな食材をざぶざぶ<br>煮る、ざぶ汁を出します。お楽しみに！                                         |  |  |  |                          |        |  |
| 26水     | ごはん<br>(風さやか) | 牛乳  | マーボー厚揚げ<br>かおりあえ<br>はるさめスープ                  |               | ぶたにく<br>みそ<br>あつあげ<br>なると                 | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>トウモロコ  | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>なす<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>えのきたけ | あづみのさんまい<br>さとう<br>でんぷん<br>マロニー         | ひまわりゆ<br>いりごま                                | 561 kcal<br>22.7 g<br>18.8 g<br>2.3 g        | 708 kcal<br>28.0 g<br>22.3 g<br>3.2 g | 西小6年欠食               | ☆安曇野の日☆ 安曇野産大豆で作られた厚<br>揚げやみそ、旬のたまねぎやなすを使ったマー<br>ボー厚揚げを出します。                                            |  |  |  |                          |        |  |
| 27木     | コッパパン         | 牛乳  | チリコンカン<br>コールスロー<br>たまごスープ                   |               | ウィンナー<br>くらだいず<br>だいずフレーク<br>とり<br>たまご    | ぎゅうにゅう<br>こなかてん      | にんじん<br>チンゲンサイ | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>しめじ               | コッパパン<br>さとう<br>でんぷん                    | ひまわりゆ                                        | 622 kcal<br>23.8 g<br>24.6 g<br>3.2 g        | 765 kcal<br>28.9 g<br>29.9 g<br>4.2 g |                      | まえ<br>ひ<br>あら<br>みず<br>あづみのさん<br>前の日から洗って水につけておいた安曇野産<br>黒豆が入ったチリコンカンを作ります。ちぎった<br>パンの上にのせて食べるのがおすすめです。 |  |  |  |                          |        |  |
| 28金     | とうもろこし<br>ごはん | 牛乳  | ほっけのカレー焼き<br>豚しゃぶサラダ<br>鶏じゃが汁                |               | ほっけ<br>ぶたにく<br>とり<br>みそ                   | ぎゅうにゅう               | にんじん           | とうもろこし<br>もやし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>ながねぎ        | あづみのさんまい<br>さとう<br>じゃがいも                | ごまあぶら<br>いりごま<br>ねりごま                        | 574 kcal<br>29.1 g<br>17.4 g<br>2.8 g        | 712 kcal<br>36.4 g<br>20.5 g<br>3.5 g | 石垣欠食                 | 暑い毎日ですが、食欲が出るように、豚しゃぶ<br>サラダを出します。スタミナをつけて、元気で通<br>ごせますように。                                             |  |  |  |                          |        |  |
| 31月     | ごはん           | 牛乳  | 豚肉の生妻焼き<br>チーズ入りサラダ<br>油揚げのみそ汁 冷凍みかん         |               | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ                       | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>わかめ | ピーマン<br>にんじん   | しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん<br>ながねぎ<br>れいとうみかん     | あづみのさんまい<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも        | ひまわりゆ                                        | 606 kcal<br>26.8 g<br>19.3 g<br>2.4 g        | 750 kcal<br>32.8 g<br>22.8 g<br>3.2 g |                      | ☆中学生家庭科献立☆ 穂高東中2年の<br>太田いおさんの考えた献立です。多くの食品を<br>使うことで、彩りのよい献立になりました。                                     |  |  |  |                          |        |  |

※ 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◇8月31日(金)◇  
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(31日)◇

テーマ「さまざまな食品を使い、彩りとバランスを良くしよう」

できるだけ食品の種類を多くして、バランスを良くし、

主菜のピーマンの緑やデザートのみかんのオレンジなど

で、彩りを良くするよう工夫しました。

給食センターより…成長期に必要な食品が入り、

彩りや栄養バランスの良い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Instagram



@AZUMINOSI\_GAKKOUKYUSHOKU

## 特製 ドリンクで水分補給！

材料(2杯分) キャロットプルーージュース (1杯分 約62kcal)  
・にんじん 1/3本・ブルー(乾燥) 3個  
・はちみつ 大さじ1/2・レモン汁 大さじ1/2  
・水 250ml・氷 1個 (小さめのもの)

作り方 ①にんじんは皮をむいて薄切りにする。  
②ブルーは種をとって、細かく切る。  
③①②と材料を全部混ぜ、ミキサーに1分くらいかけて、できあがり。

## ポイント

★カロテンやビタミンC、鉄分が豊富！にんじんの甘みがおいしいジュースです。

材料(1杯分) 梅すっきりオレンジジュース (1杯分 約37kcal)

・梅干し 中1個・オレンジ1/2個  
・砂糖 小さじ1・炭酸水(無糖のもの) 150ml

作り方 ①梅干しは種を取りのぞき、30分くらい水につける。オレンジは種を取り果汁をしぼる。  
②梅干しの水気を切って細かく刻み、砂糖を加えてよく練る。  
③②をコップに入れてオレンジの果汁と炭酸水を加えてできあがり。

## ポイント

★梅干しの酸味が効いた後味がすっきりする飲み物です。



# 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。



## ◇ 作ってみよう ◇ 給食レシピ紹介 ◇

### 豚キムチ(4人分)

#### 【材料】

|        |      |
|--------|------|
| 豚肉こま切れ | 160g |
| はくさい   | 100g |
| キムチ    | 60g  |
| にら     | 30g  |
| しょうゆ   | 小さじ1 |
| あぶら油   | 小さじ1 |

#### 【作り方】

- ①野菜を洗い、はくさいは1cm、にらは2cmに切る。
  - ②フライパンをあたためて、油と豚肉を入れて炒める。
  - ③はくさい、キムチ、にらを入れて炒め、しょうゆを  
入れ、火が通ったら、味をととのえてできあがり。
- ※野菜は、きゃべつやピーマン、にんじんなど、  
他の野菜にかえてもいいですよ。

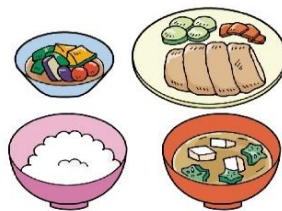


石けんを使って  
手を  
洗おう！

## 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、栄養のパラ  
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。

## 早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、  
体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光  
を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい  
生活習慣を心がけましょう。

### はるさめスープ(4人分)

#### 【材料】

|        |      |      |      |
|--------|------|------|------|
| にんじん   | 1/2本 | コンソメ | 5g   |
| たまねぎ   | 1個   | しょうゆ | 大さじ1 |
| もやし    | 50g  | しお   | 小さじ1 |
| はるさめ   | 20g  | こしょう | 少々   |
| あぶら油揚げ | 20g  |      |      |

※ベーコン、えのき、はくさいなど、他の食材にかえてもいいですよ。

#### 【作り方】

- ①野菜は洗い、にんじんは細切り、たまねぎはくし切りに切る。
- ②なべに湯800ccくらい入れて、にんじん、たまねぎ、はる  
さめを入れて5分くらい煮る。もやし、油揚げ、調味料を  
入れ、火が通ったら、味をととのえてできあがり。