

| 今月の給食目標 |               |     |                                                                        | 規則正しい食事をしよう                      |                  |                      |                                                                   |                                               |                |                                              |                     |                                              |                     |             |                                                                              |
|---------|---------------|-----|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|---------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 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         |                                                                   | きいろのなかまのたべもの                                  |                | 栄養成分                                         |                     |                                              |                     | 欠食・<br>お知らせ | ひとくちメモ                                                                       |
|         |               |     |                                                                        | 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                 |                                                                   | 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・<br>豆・豆製品                  | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜                | その他の野菜・<br>果物・きのこ                                                 | 穀類・いも・<br>砂糖                                  | 油脂・<br>種実      |                                              |                     |                                              |                     |             |                                                                              |
| 25<br>火 | ごはん<br>(風さやか) | 牛乳  | ゆでとうもろこし<br>ポークカレー<br>フルーツ&ゼリー                                         | ぶたにく                             | ぎゅうにゅう           | にんじん                 | ももシロップづけ<br>パイナップルシロップづけ<br>とうもろこし<br>にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>りんご | あづみのさんまい<br>カットベリ(ブドウ)<br>カットベリ(リンゴ)<br>じゃがいも | あぶら            | 689<br>24.6<br>17.5<br>1.7                   | kcal<br>g<br>g<br>g | 867<br>30.1<br>20.8<br>2.3                   | kcal<br>g<br>g<br>g |             | 2学期が始まります。生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べることも大事です。                    |
| 26<br>水 | ごはん<br>(風さやか) | 牛乳  | 揚げなすの肉みそかけ<br>(小1個・中2個)<br>ハム<br>とりにく<br>なると<br>枝豆入りおひたし<br>鶏五目汁 ももゼリー | ぶたにく<br>みそ<br>ハム<br>とりにく<br>なると  | ぎゅうにゅう<br>かんてん   | にんじん                 | なす たまねぎ<br>もやし えだまめ<br>きゅうり<br>しめじ<br>だいこん<br>ながねぎ                | あづみのさんまい<br>さとう<br>ももゼリー                      | あぶら<br>ごまあぶら   | 586<br>23.5<br>18.3<br>2.1                   | kcal<br>g<br>g<br>g | 762<br>28.6<br>25.5<br>2.7                   | kcal<br>g<br>g<br>g | 安曇野の日       | なすは安曇野産を使う予定です。<br>なすは日本では古くから栽培されてきたことから地方独特の品種が多く見られます。                    |
| 27<br>木 | まる<br>丸パン     | 牛乳  | ハンバーグ<br>チーズサラダ<br>ミネストローネ                                             | ハンバーグ<br>ベーコン<br>だいず             | ぎゅうにゅう<br>チーズ    | にんじん                 | キャベツ<br>きゅうり<br>にんにく<br>セロリ<br>たまねぎ<br>はくさい                       | まるパン<br>さとう                                   | オリーブあぶら<br>あぶら | 604<br>27.0<br>24.2<br>3.6                   | kcal<br>g<br>g<br>g | 793<br>35.2<br>31.3<br>4.8                   | kcal<br>g<br>g<br>g |             | きゅうりは水分がとても多い野菜で、カリウムが豊富です。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。<br>10月くらいまで安曇野産のきゅうりを使います。    |
| 28<br>金 | ごはん<br>(風さやか) | 牛乳  | 鶏肉のマーマレード焼き<br>ツナサラダ<br>にらたまスープ                                        | とりにく<br>ツナ<br>とうふ<br>かまぼこ<br>たまご | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>にら           | キャベツ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>ほししいたけ                          | あづみのさんまい<br>でんぷん<br>マーマレードジャム                 | あぶら            | 588<br>27.2<br>21.7<br>1.7                   | kcal<br>g<br>g<br>g | 741<br>34.1<br>26.6<br>2.3                   | kcal<br>g<br>g<br>g | 豊科北中<br>2年  | にらには硫化アリルが含まれています。<br>硫化アリルは、豚肉やレバーなどに含まれるビタミンB1と一緒にとると疲労回復に効果があるといわれています。   |
| 31<br>月 | ごはん           | 牛乳  | いなだの照り焼き<br>かぼちゃのサラダ<br>厚揚げのみそ汁 小袋マヨネーズ                                | いなだ<br>ハム<br>なまあげ<br>みそ          | ぎゅうにゅう           | かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな | きゅうり<br>たまねぎ<br>しめじ                                               | あづみのさんまい                                      | ノエックマヨネーズ      | 629<br>26.9<br>27.1<br>1.4                   | kcal<br>g<br>g<br>g | 776<br>33.8<br>31.8<br>1.8                   | kcal<br>g<br>g<br>g | 明科中<br>2年   | かぼちゃは炭水化物やβ-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富です。<br>β-カロテンは体のなかでビタミンAにかわり、皮ふや粘膜を保護する作用があります。 |

※ 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・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。

安曇野市のホームページへ  
献立表を掲載しています。Instagramも  
やっています！  
ぜひご覧ください。今月分の給食費の口座振替は、  
8月31日(月)です。

夏休みこそ重要!!  
大切にしたい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気の  
秘けつだよ!



間食は時間と量を決め、  
カルシウムや鉄などの不足  
しがちな栄養素を補えるも  
のを選びましょう。

## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

