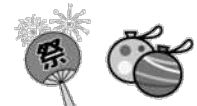




〔令和5年8月 こんだてひょう〕



信州新町小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL 217-0595 fax 217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき					たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく	
	しゅしょく	牛乳 おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの		からだのちようしよくするもの		はたらくちからやたいおんになるもの			
			あか		みどり		きいろ			
24 木		レタスのスープ チリコンカン シャキシャキポテトサラダ	とりさきみ、大豆、豚ももひき肉	牛乳	にんじん、パセリ、トマトピューレ	玉葱、えのきたけ、レタス、にんにく、きゅうり、キャベツ、レモン汁	コッペパン、かたくり粉、薄力粉、三温糖、じゃがいも	米油、オリーブ油	616 kcal 26.7 g 21.2 g 2.3 g	
25 金		コリンキーのサラダ すいかのポンチ	豚もも肉、ツナフレーク	牛乳、アガー	にんじん、かぼちゃ	にんにく、しょうが、玉葱、なす、ズッキーニ、すりおろしりんご、きゅうり、キャベツ、コリンキー、すいか、レモン汁	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、上白糖	米油、ナタデココ	639 kcal 23.3 g 21.4 g 3.0 g	
28 月		ミネストローネスープ チーズオムレツ ひじきサラダ	豚もも肉、たまご、ウィンナー	牛乳、プロセスチーズ、干ひじき	トマトピューレ、にんじん、トマト、パセリ	玉葱、キャベツ、にんにく、エリンギ、パプリカ、きゅうり	コッペパン、じゃがいも、三温糖、上白糖	米油	605 kcal 25.5 g 22.5 g 2.9 g	
29 火		とうがんとみそしる あじフライ かおりあえ	みそ、あじ(魚)	牛乳	にんじん	とうがん、玉葱、えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、天ぷら粉、パン粉、三温糖	米油、白いりごま	598 kcal 24.0 g 16.7 g 2.0 g	
30 水		かきたまじる さきみのレモンあえ のりすあえ	鶏むね肉、糸かまぼこ、たまご、とりさきみ	牛乳、刻みのり	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、レモン汁、キャベツ、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、紫米、かたくり粉、三温糖	米油	592 kcal 30.0 g 15.0 g 2.8 g	
31 木		かぼちゃのポタージュ ピーマンのにくづめ カラフルサラダ	ショルダーベーコン、豚ももひき肉、たまご	牛乳、生クリーム	かぼちゃペースト、かぼちゃ、パセリ、青ピーマン、にんじん	玉葱、きゅうり、キャベツ、紫たまねぎ、レモン汁	コッペパン、薄力粉、パン粉、かたくり粉、上白糖	米油、無塩バター	676 kcal 27.1 g 26.4 g 2.7 g	



生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

《夏の食材を使った給食の献立の紹介》 親子で作ってみませんか

ミネストローネスープ		4人分		シャキシャキポテトのサラダ		4人分			
材料・分量	切り方	作り方	材料・分量	切り方	作り方	材料・分量	作り方		
にんにく	みじん切り	<ol style="list-style-type: none"> 鍋ににんにく、豚肉と玉ねぎを入れ炒める。 ①に人参を入れ、さらに炒め、水分を入れる。 ②にじゃがいもを入れ煮る。 ④じゃがいもが柔らかくなったら、きゃべつを入れる。 ⑤④にトマト、調味料を入れて、少し煮込んで最後にパセリを入れて仕上げる。 	じゃがいも	中1こ	<ol style="list-style-type: none"> 鍋に水を入れてお湯を沸かし、シャキシャキ感が残る程度にじゃがいもをゆでる。 ①を水で冷やす。 ③人参もゆで、冷やす。 ④ドレッシングを作る。 ⑤ボウルにじゃがいもや野菜類、ツナフレークを入れて、ドレッシングで和える。 	じゃがいも	中1こ		
豚もも肉スライス	2枚		1cm	きゅうり		1/2本	千切り	せんぱん	短冊
玉ねぎ	半分		角切り	きゃべつ		1/2枚	短冊	せんぱん	千切り
人参	2センチ		角切り	にんじん		1cm	千切り	ツナフレーク	40g
じゃがいも	中1個		角切り	米酢		小さじ1	ドレッシング	食塩	小さじ1/4
キャベツ	1枚		短冊	白こしょう		少々		レモン汁	小さじ1
トマト	中1/4個		角切り	オリーブ油		小さじ1強			
赤ワイン	小さじ1								
トマトケチャップ	小さじ2								
トマトピューレ	大さじ3								
薄口しょうゆ	小さじ1強								
食塩	少々								
白こしょう	少々								

《手作り夏の給食デザート》

すいかのポンチ

材料・分量	分量
アガー (寒天粉末)	10g
水	1200cc
上白糖	23g
牛乳	1200cc
すいか	240g
ナタデココ	60g
レモン汁	6g

紅白できれいです!

材料・分量	分量
アガー (寒天粉末)、上白糖	
水	
牛乳	
ナタデココ	
レモン汁	





〔令和5年8月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳 おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
			1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
24 木	コッペパン	レタスのスープ チリコンカン シャキシャキポテトサラダ	とりささみ、大豆、 豚ももひき肉	牛乳	にんじん、パセリ、 トマトピューレ	玉葱、えのきたけ、 レタス、にんにく、 きゅうり、キャベツ、 レモン汁	コッペパン、かたくり粉、 薄力粉、三温糖、 じゃがいも	米油、オリーブ油	748 kcal 31.6 g 24.4 g 2.9 g	
25 金	新町夏野菜カレー	コリンキーのサラダ すいかのポンチ	豚もも肉、ツナフ レーク	牛乳、アガー	にんじん、かぼ ちや	にんにく、しょう が、玉葱、なす、 ズッキーニ、すり おろしりんご、 きゅうり、キャベツ、 コリンキー、す いか、レモン汁	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、上白糖	米油、ナタデココ	795 kcal 27.3 g 24.1 g 3.5 g	
28 月	コッペパン	ミネストローネスープ チーズオムレツ ひじきサラダ	豚もも肉、たまご、 ウィンナー	牛乳、プロセス チーズ、干ひじき	トマトピューレ、 にんじん、トマト、 パセリ	玉葱、キャベツ、に んにく、エリンギ、 パプリカ、きゅう り	コッペパン、じゃ がいも、三温糖、上 白糖	米油	739 kcal 30.2 g 25.8 g 3.7 g	
29 火	麦ご飯	冬瓜の味噌汁 あじフライ 香りあえ	みそ、あじ(魚)	牛乳	にんじん	とうがん、玉葱、え のきたけ、長ねぎ キャベツ、きゅう り	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、じゃがいも、天 ぷら粉、パン粉、三 温糖	米油、白いりごま	743 kcal 28.6 g 18.6 g 2.4 g	
30 水	紫米ご飯	かきたま汁 ささみのレモンあえ のり酢あえ	鶏むね肉、糸かま ぼこ、たまご、とり ささみ	牛乳、刻みのり	にんじん、こまつ な	玉葱、えのきたけ、 レモン汁、キャベツ、 きゅうり	精白米、おおむぎ (米粒麦)、強化 米、紫米、かたくり 粉、三温糖	米油	718 kcal 35.4 g 16.8 g 3.4 g	
31 木	コッペパン	かぼちやのポタージュ ピーマンの肉詰め カラフルサラダ	ショルダーベーコ ン、豚ももひき肉、 たまご	牛乳、生クリーム	かぼちやベー スト、かぼちや、パセ リ、青ピーマン、に んじん	玉葱、きゅうり、 キャベツ、紫たま ねぎ、レモン汁	コッペパン、薄力 粉、パン粉、かたくり 粉、上白糖	米油、無塩バター	823 kcal 31.9 g 30.7 g 3.2 g	



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

《夏の食材を使った給食の献立の紹介》

親子で作ってみませんか

ミネストローネスープ

材料・分量

材料・分量	切り方
にんにく	みじん切り
豚もも肉スライス	2枚 1cm
玉ねぎ	半分 角切り
人参	2センチ 角切り
じゃがいも	中1個 角切り
キャベツ	1枚 短冊
トマト	中1/4個 角切り
赤ワイン	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ2
トマトピューレ	大さじ3
薄口しょうゆ	小さじ1弱
食塩	少々
白こしょう	少々
三温糖	少々
パセリ	適宜 みじん切り
鶏ガラ	コンソメでもよい 1個
水分	800ml

4人分

作り方

- ①鍋ににんにく、豚肉とたまごを入れ炒める。
- ②①に人参を入れ、さらに炒め、水分を入れる。
- ③②にじゃがいもを入れ煮る。
- ④じゃがいもが柔らかくなったら、キャベツを入れる。
- ⑤④にトマト、調味料を入れて、少し煮込んで最後にパセリを入れて仕上げます。

シャキシャキポテトのサラダ

材料・分量

材料・分量	切り方
じゃがいも	中1こ 千切り
きゅうり	1/2本 千切り
キャベツ	1/2枚 短冊
にんじん	1cm 千切り
ツナフレーク	40g
米酢	小さじ1
食塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
レモン汁	小さじ1
オリーブ油	小さじ強

4人分

作り方

- ①鍋に水を入れてお湯を沸かし、シャキシャキ感が残る程度にじゃがいもをゆでる。
- ②①を水で冷やす。
- ③人参もゆで、冷やす。
- ④ドレッシングを作る。
- ⑤ボウルにじゃがいもや野菜類、ツナフレークを入れて、ドレッシングで和える。

《手作り夏の給食デザート》

すいかのデザート！！

すいかのポンチ

材料・分量

アガー (寒天粉末)	10g
水	1200cc
上白糖	23g
牛乳	1200cc
すいか	240g
ナタデココ	60g
レモン汁	6g

紅白できれいです！

作り方

- ①鍋にアガー (寒天の粉末)、上白糖を入れて、さらに水分を入れ煮沸かす。
- ②①に牛乳を入れて、さらに煮て、パットなどに流し込んで冷蔵庫で冷やす。
- ③②の牛乳かんを1.5センチ角に切る。
- ④すいかを1.5センチ角に切る。
- ⑤ボウルに、すいか、牛乳かん、ナタデココ、レモン汁を入れ和える。
- ⑥器に盛る。



8月食育だより



目標 暑さに負けない食事をしよう



夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいたい栄養を豊富に含みます。



夏の日差しをたっぷり浴びた夏野菜には、ビタミン、ミネラルがたっぷり含まれています!!

代表的な夏野菜と栄養素

- トマト** カリウムを多く含み、赤い皮にはリコピンという成分が含まれます。加熱や油を使った調理で吸収率が高まり、うまみも加熱によって高まります。
- なす** カリウムを多く含みます。紫色の皮にはアントシアニンという色素が含まれているので、皮ごと食べましょう。
- ズッキーニ** カリウムとマグネシウムを多く含みます。また、カロテンやビタミンC、ビタミンB2といったビタミン類も豊富です。
- かぼちゃ** 代表的なミネラルであるカリウムを多く含み、カロテンをはじめとしたビタミン類が豊富に含まれています。
- オクラ** マグネシウムを多く含みます。ペクチンはおくらの粘りの素になる栄養成分で、ペクチンは食物繊維の一種で腸内環境を整えると言われています。
- パプリカ** 夏野菜の中でも特にビタミンCが多く、100gあたりのビタミンC含有量はレモンの1.5倍以上、ピーマンの2倍です。 ※100gあたりパプリカ170mg、レモン100mg
- ピーマン** ピーマンはビタミンCが多く、またビタミンP、カロテンなどのビタミン類が含まれています。 ※ピーマンのビタミンCは100gあたり76mg

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事できりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりを振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



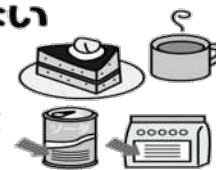
★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるような、時間を決めて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



おやつエネルギー量を見てみよう!

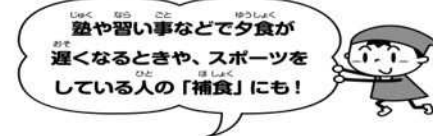
出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal アイス 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal / 食塩相当量 2.5g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal / 食塩相当量 1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 238kcal / 食塩相当量 1.5g 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。



おすすめのおやつ

