

令和6年



7・8月 予定献立表

鬼無里学校給食共同調理場
Tel 256-2014

日	主 食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		14歳以下 たんぱく質 脂質	14歳以上 たんぱく質 脂質	
				1群 魚・肉・たまご 大豆	2群 きゅうにゅう・小魚 海苔	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物 海藻類	5群 穀類・芋 砂糖	6群 あぶら脂類	食塩相当量	食塩相当量	
1月	麦ご飯	○	ABCスープ チーズトマト煮込みハンバーグ ジャーマンポテト	ぶたにく とうふ たまご ワインナー	きゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えのき キャベツ コーン	むぎごはん マカロニ パンこ じゃがいも	こめあぶら バター	692 kcal 29.5 g 24.8 g 1.9 g	883 kcal 36.5 g 29.9 g 2.7 g	給食ならでのアルファ ベットの形をしたマカロ ニの入ったスープで、英 語を学べます。
2火	麦ご飯	○	ふわふわかきたま汁 ソースホキフライ たくあん和え	とりにく たまご ホキ(魚)	きゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき キャベツ、もやし きゅうり、たくあん しもんがしゅう	むぎごはん でんぶんふん こむぎこ、パンこ さとう	こめあぶら	631 kcal 27.5 g 17.4 g 2.4 g	804 kcal 33.7 g 20.1 g 3.2 g	ふわふわかきたま汁には 「小切り麩」がはいって います。
3水	麦ご飯	○	わかめスープ 豚キムチ炒め ナムル ムース	かまぼこ とうふ ぶたにく みそ	きゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ、たけのこ にんにく、しょうが しめじ、キャベツ ちくわ、だいこん きゅうり	むぎごはん さとう ムース	こめあぶら こめあぶら こま	609 kcal 26.7 g 18.2 g 2.3 g	777 kcal 32.9 g 21.6 g 3.2 g	ムースは、小学校2年生 お楽しみ献立に出てきた 「アイス」のかわりです。
4木	ココア揚げパン	○	コーンスープ マーマレードチキン ポテトサラダ	ベーコン とりにく	きゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、コーン にんにく、しょうが にんにく マーマレード きゅうり、キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	632 kcal 26.3 g 24.6 g 2.9 g	836 kcal 33.3 g 29.9 g 3.7 g	小学校2年生の お楽しみ献立
5金	麦ご飯	○	天の川汁 笹かまぼこの二色揚げ 星のチーズとひじきのサラダ 手作り七夕ゼリー	とりにく かまぼこ	きゅうにゅう ひじき チーズ かんてん	にんじん オクラ	たまねぎ、えのき きゅうり、キャベツ えだまめ ぶどうジュース	むぎごはん こんにやく えだまめ ぶどうジュース ほしゼリー	こめあぶら	647 kcal 25.1 g 17.5 g 2.6 g	818 kcal 30.7 g 20.3 g 3.1 g	七夕献立
8月	キムタクご飯	○	鬼無里野菜のみそ汁 いりとり くずきりつるりんサラダ	ベーコン あぶらあげ みそ とりにく ツナ	きゅうにゅう	にんじん モロッコ いんげん	たくあん はくさいキムチ たまねぎ、えのき はくさい、こむぎ たけのこ、きゅうり	むぎごはん じゃがいも こんにやく さとう くずきり	こめあぶら こま こめあぶら	640 kcal 27.2 g 17.9 g 3.2 g	81.5 kcal 34.0 g 20.8 g 3.9 g	今年も鬼無里の野菜の 季節をわかせます。鬼無 里みそと一緒にみそ汁を いただきます。
9火	コッペパン	○	ジュリエンスープ 鶏肉のプロバンス風 マセドアンサラダ	ベーコン とりにく ハム	きゅうにゅう	にんじん パセリ パセリ トマト	たまねぎ、えのき はくさい、にんにく ズッキーニ きゅうり、キャベツ	コッペパン パンこ じゃがいも さつまいも	オリーブゆ ノンエッグ マヨネーズ	622 kcal 27.3 g 24.0 g 2.8 g	779 kcal 33.6 g 28.7 g 3.4 g	食べて学ぼう 世界の食文化 ～フランス～
10水	麦ご飯	○	夏野菜のみそ汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め 梅の香和え	とうふ、みそ ぶたにく あつあげ かつおぶし	きゅうにゅう	にんじん モロッコ いんげん ピーマン	たまねぎ、なす たけのこ、しいたけ キャベツ、きゅうり もやし、うめ	むぎごはん さとう	こめあぶら	583 kcal 24.8 g 17.2 g 2.0 g	718 kcal 30.0 g 20.1 g 2.5 g	小学校6年生は 臨海学習へ (～12日まで給食なし)
11木	麦ご飯	○	春雨スープ とりチリポテト コロコロきゅうり	なると とりにく	きゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ、はくさい しょうが、にんにく ねぎ、きゅうり	むぎごはん はるさめ でんぶん じゃがいも さとう	こめあぶら こめあぶら	586 kcal 25.5 g 14.1 g 2.1 g	742 kcal 31.3 g 16.0 g 2.9 g	とりチリポテトは、揚げた鶏 肉とじゃが芋をチリソース で和えていただきます。
12金	麦ご飯	○	夏野菜のチキンスープ 鹿肉のドライカレー ナタデココヨーグルト	とりにく しかにく	きゅうにゅう ヨーグルト	にんじん モロッコ いんげん トマト	たまねぎ、キャベツ にんにく、しょうが セロリ、こぼろ パインかん	むぎごはん じゃがいも こむぎ ナタデココ	オリーブゆ こめあぶら	617 kcal 27.1 g 13.3 g 1.9 g	781 kcal 33.4 g 14.9 g 2.6 g	地域食材を 使用した献立
16火	はちみつレモン トースト	○	ポテトポタージュ ラトトゥイユ モロッコいんげんのサラダ	ベーコン とりにく	きゅうにゅう スキムミルク チーズ	パセリ トマト にんじん モロッコ いんげん	レモンがしゅう たまねぎ、コーン にんにく、なす ズッキーニ きはぶりか たまねぎ、コーン	しゃくはん はちみつ さとう じゃがいも こめこマカロニ	バター こめあぶら オリーブゆ こま ノンエッグ マヨネーズ こめあぶら	663 kcal 25.5 g 23.4 g 3.3 g	832 kcal 31.1 g 28.2 g 4.2 g	10日後に迫ったハリオリ ンピックにちなんでフラン ス料理をアレンジしてみ ました。
17水	麦ご飯	○	もずくスープ とびうおのフライ ゴーヤチャンプルー	かまぼこ とびうお(魚) あつあげ ぶたにく さつまあげ	きゅうにゅう もずく	にんじん こねぎ	たまねぎ、えのき はくさい しょうが にがうり	むぎごはん こむぎ パンこ さとう	こめあぶら こめあぶら	638 kcal 27.0 g 18.7 g 2.3 g	812 kcal 33.8 g 22.0 g 2.9 g	沖縄の食材を取り入れた 献立です。ゴーヤも少し だけ入れています。
18木	麦ご飯	○	みそワントン 麻婆なす ピリカラきゅうり	とりにく なると、みそ ぶたにく いか	きゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ、キャベツ にんにく、なす しょうが、ねぎ しいたけ きゅうり	むぎごはん ワントン でんぶん さとう	こめあぶら こめあぶら	610 kcal 24.8 g 19.4 g 2.3 g	776 kcal 30.5 g 23.0 g 2.8 g	中学生は 校外学習へ (～19日)
19金	麦ご飯	○	ハヤシライス パリパリサラダ ミルクゼリー	ぶたにく	きゅうにゅう かんてん	にんじん トマト	しょうが、にんにく たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり コーン ブルーベリー	むぎごはん じゃがいも きょうざのかわ さとう	こめあぶら こめあぶら	696 kcal 25.4 g 19.8 g 2.0 g	891 kcal 31.1 g 23.5 g 2.9 g	ミルクゼリーには、収穫時 期が合えばブルーベリーを 添えたいと思います。
22月	麦ご飯	○	中華鍋スープ チンジャオロースー 春雨サラダ	ぶたにく たまご	きゅうにゅう	にんじん にら ピーマン あかはぶりか	たまねぎ、コーン えのき、たけのこ エリンギ、しょうが キャベツ、きゅうり	むぎごはん でんぶん さとう はるさめ	こめあぶら こめあぶら こま	623 kcal 27.4 g 19.3 g 2.2 g	792 kcal 33.9 g 22.8 g 2.6 g	苦手な人の多いピーマンを千 切りにして青梗肉絲を作りま す。おいしく食べて苦手を克服 してほしいです。
23火	じゃじゃ麺 (うどん)	○	こつゆ じゃじゃ麺(肉みそ) じゃじゃ麺(野菜) ずんだ餅	ちくわ ぶたにく みそ たまご	きゅうにゅう	にんじん こねぎ	だいこん、しいたけ にんにく、たまねぎ たけのこ、きゅうり せりり、もやし えだまめ	うどん じゃがいも しらたきふ さとう でんぶん、さとう しらたき	こめあぶら こめあぶら	635 kcal 28.5 g 19.6 g 2.3 g	790 kcal 35.2 g 23.2 g 3.1 g	東北地方の郷土料理を和み 合わせました。じゃじゃ麺は、肉 みそと野菜を混ぜて食べる汁 なれ麺です。
24水	麦ご飯	○	スープカレー 鬼無里産夏野菜のオープン焼き ずいか	ぶたにく	きゅうにゅう スキムミルク	にんじん トマト、かぼちゃ ピーマン あかはぶりか モロッコ いんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、なす ズッキーニ きゅうり、キャベツ コーン、パインかん いんげん	むぎごはん	こめあぶら	629 kcal 25.6 g 16.9 g 2.5 g	779 kcal 31.4 g 19.9 g 3.2 g	北海道産のサラサラした スープカレーに鬼無里 の夏野菜を添えていただきま す。
28水	中華麺	○	冷やし中華の具とつゆ イカポテあられ とうもろこし	たまご ハム いか	きゅうにゅう わかめ のり	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	ちゅうがめん さとう じゃがいも でんぶん	こめあぶら こめあぶら	679 kcal 29.0 g 20.4 g 2.8 g	843 kcal 35.7 g 24.4 g 3.7 g	夏休み明けは、冷やし中華で 朝食をスタートします。地域の とうもろこしが届くというす ね。
29木	ピザトースト	○	夏野菜のミネストローネ マカロニサラダ	ベーコン だいず フナナ ツナ	きゅうにゅう チーズ	パセリ ピーマン にんじん トマト モロッコ いんげん	にんにく、たまねぎ キャベツ、きゅうり コーン	しゃくはん じゃがいも マカロニ さとう	こめあぶら オリーブゆ	612 kcal 26.1 g 24.6 g 3.4 g	758 kcal 31.7 g 29.5 g 4.4 g	鬼無里の夏野菜でミネスト ローネを作りまます。ミネスト ローネはイタリアの言葉で「具だ くさん」という意味です。
30金	麦ご飯	○	夏野菜のツナカレー 海藻サラダ 夏のフルーツ杏仁	ツナ	きゅうにゅう スキムミルク かいそう かんてん	にんじん トマト モロッコ いんげん	しょうが、にんにく たまねぎ ズッキーニ、なす きゅうり、キャベツ コーン、パインかん いんげん	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら こめあぶら	746 kcal 25.2 g 24.5 g 2.9 g	953 kcal 30.8 g 29.5 g 3.5 g	手作りした杏仁豆腐と西瓜 を和えるので「夏のフル ーツ杏仁」と名前がつきました。

☆ 献立は都合により、変更することがあります。

食育だより 8月

8月の目標

暑さに負けない食事をしよう

夏休み中も規則正しい生活を

決められた時間に食事をとることで、体内時計が整い、また、運動すると質の良い睡眠が得られるとも言われています。例えば、「毎日、決められた時間に朝食をとる」ことで、生活のリズムが整います。



夏休み中は、お手伝いも忘れずに！



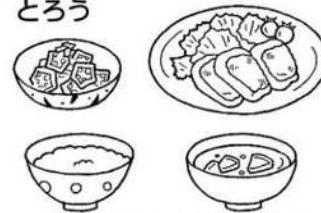
夏を元気にすごすための 夏バテ対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を覚えてみよう！

きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

8月31日は、8・3・1野菜の日

学校給食では鬼無里産の野菜を取り入れています。

夏休み明けもお楽しみに！

