



〔 令和 6 年 8 月 こんだて ひょう 〕

しょうがっこう
小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795



こんだてめい				しょくひんのしゅるいとほたらき				1種キー たんぱく質 脂質 食塩相当量		れんらく
日	しゅじょく	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		からだのちようしをよくするもの		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		
23 金	ポークカレー 	○	もやしナムル すいかのポンチ	豚もも肉	牛乳、アガー	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、もやし、キャベツ、すいか、レモン汁	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、上白糖	米油、ごま油、ナタデココ 	614 kcal 20.0 g 19.1 g 3.0 g
26 月	コッペパン 	○	ABCスープ スペインオムレツ コーンサラダ	鶏むね肉、たまご、ウインナー	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、パセリ	玉葱、キャベツ、黄ピーマン、ホールコーン、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、マカロニ、じゃがいも、上白糖	米油	595 kcal 54.6 g 21.0 g 3.1 g
27 火	麦ご飯 	○	かきたまじる ささみのレモンあえ はるさめサラダ	木綿豆腐、たまご、とりささみ	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、長ねぎ、レモン汁、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、緑豆はるさめ	米油、ごま油、白いりごま	588 kcal 28.8 g 16.8 g 2.4 g
28 水	麦ご飯 	○	なつやさいのみそじる ちくわのいそべあげ うめふうみあえ 	油揚げ、みそ、焼き竹輪	牛乳、あおのり	みずな、にんじん	玉葱、えのきたけ、なす、キャベツ、もやし、梅干し	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、天ぷら粉、上白糖	米油	583 kcal 22.1 g 16.4 g 2.5 g
29 木	コッペパン 	○	かぼちゃのポタージュ ピーマンのにくづめやき レモンドレッシングサラダ	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、キャベツ、きゅうり、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	671 kcal 27.0 g 26.1 g 2.6 g
30 金	麦ご飯 	○	とうふのすましじる さんしょくどんのぐ つつかみそ	木綿豆腐、鶏ももひき肉、たまご、豚肩スライス、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、糸みつば、赤ピーマン	玉葱、しょうが、むきえだまめ、なす	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖	米油 	607 kcal 27.7 g 21.4 g 2.2 g

夏の食べもの・ことわざクイズ

○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 夏の○○○○で足が早い

食べものが傷みやすいことを「足が早い」ということから、早く食べないと味が落ちるという意味

Q2 塗り箸で○○○○を食う

塗り箸ですべて食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ

Q3 ○○と栗の木は実がなるまで3年、柿の木は8年かかるといことから、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味

Q4 おや いけん ○○の花は千に一つも仇はない

○○の花が咲くときしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味

Q5 ○○○が赤くなると医者が青くなる

栄養がたくさんある○○○が熟すころになると、○○○を食べるとみんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味

ヒント



ごたえ

Q1=なす(茄子) Q2=とうもろこし Q3=もも(桃) Q4=なす(茄子) Q5=トマト

給食のメニューを作ってみましょう！！

30日鉄火みそ 4人分です

材料 分量 切り方

サラダ油 適宜

豚肉 60g スライス1cm

玉ねぎ 60g スライス

なす 120g いちよう

赤ピーマン 60g 短冊

三温糖 小さじ4

しょうゆ 小さじ1強

味噌 小さじ2

おく

作り方

①フライパンに油をひき、

豚肉を炒める。

②①に玉ねぎ、なすを入れて炒める。

③②に赤ピーマンを入れて

炒める。

④③に三温糖、しょうゆ、みそ

を混ぜた物を入れさらに炒める。



〔令和6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 脂質 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・豆製品	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		
23 金	ポークカレー 	もやしのナムル すいかのポンチ ○	豚もも肉	牛乳、アガー 4年希望献立	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、もやし、キャベツ、すいか、レモン汁	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、上白糖	米油、ごま油、なたね油 	767 kcal 23.5 g 21.5 g 3.6 g	
26 月	コッペパン 	ABCスープ スペインオムレツ コーンサラダ ○	鶏むね肉、たまご、ウインナー	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、パセリ	玉葱、キャベツ、黄ピーマン、ホールコーン、きゅうり	コッペパン、かたくり粉、マカロニ、じゃがいも、上白糖	米油	723 kcal 29.1 g 24.2 g 3.9 g	
27 火	麦ご飯 	かきたま汁 ささみのレモンあえ 春雨サラダ ○ 	木綿豆腐、たまご、とりささみ 生活リズムを大切に!	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、長ねぎ、レモン汁、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、緑豆はるさめ	米油、ごま油、白いりごま	735 kcal 34.2 g 18.7 g 2.9 g	
28 水	麦ご飯 	夏野菜の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 梅風味あえ ○ 	油揚げ、みそ、焼き竹輪	牛乳、あおのり	みずな、にんじん	玉葱、えのきたけ、なす、キャベツ、もやし、梅干し	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、天ぷら粉、上白糖	米油	725 kcal 25.9 g 18.2 g 3.0 g	ちくわ 2本
29 木	コッペパン 	かぼちゃのポタージュ ピーマンの肉詰め焼き レモンドレッシングサラダ ○	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、キャベツ、きゅうり、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	818 kcal 31.7 g 30.4 g 3.0 g	
30 金	麦ご飯 	豆腐のすまし汁 三色丼の具 鉄火みそ ○	木綿豆腐、鶏ももひき肉、たまご、豚肩スライス、みそ しんまちランチ	牛乳	にんじん、こまつな、糸みつば、赤ピーマン	玉葱、しょうが、むきえだまめ、なす	精白米、おむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖	米油 	756 kcal 32.7 g 24.3 g 2.8 g	

夏の食べもの・ことわざクイズ

○に夏の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 夏の○○○○で足が早い
【食べものが傷みやすいことを「足が早い」ということから、早く食べないと味が落ちるという意味】

Q2 塗り箸で○○○○を食う
【塗り箸ではすべて食べにくいという意味で、やりにくいものごとのたとえ】

Q3 ○○栗三年柿八年
【○○と栗の木は実がなるまで3年、柿の木は8年かかるということから、何事も年数をかけなければ完成しない、という意味】

Q4 親の意見と○○○○の花は千に一つも仇はない
【○○の花が咲くとしっかりと実がなるので無駄がない。それと同じように、親の意見も無駄がないから心に留めておこう、という意味】

Q5 ○○○○が赤くなると医者が青くなる
【栄養がたくさんある○○○○が熟すころになると、○○○○を食べるとみんな元気になるので、医者の仕事が減ってしまう、という意味】

ヒント

こたえ Q1-いちじ(柿) Q2-そうめん Q3-もも(桃) Q4-なす(茄子) Q5-トマト

給食のメニューをつかってみましょう！！

30日鉄火みそ 4人分です

材料 分量 切り方

サラダ油 適宜

豚肉 60g スライス1cm

玉ねぎ 60g スライス

なす 120g いちよう

赤ピーマン 60g 短冊

三温糖 小さじ4

しょうゆ 小さじ1強

味噌 小さじ2

混ぜておく

作り方

①フライパンに油をひき、

豚肉を炒める。

②①に玉ねぎ、なすを入れて炒める。

③②に赤ピーマンを入れて

炒める。

④③に三温糖、しょうゆ、みそ

を混ぜた物を入れさらに炒める。

8月食育だより

今月の目標 暑さに負けない食事をしよう

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ますが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、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、夏の旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう！

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

日本でも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なり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし

こめ、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。

夏バテしない食生活を！

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものを取りすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



薬味たっぷりがおススメ！



そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

