



〔令和6年8月こんだてひょう〕

しょうがこう
小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく		
	しゅしょく	牛乳 (しのもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの		からだのちょうしきをよくするもの					
			あか	みどり	はたらくちからやたいおんに なるもの	きいろ				
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	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	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、シユレット チーズ	にんじん、チン ゲンサイ、赤 ビーマン、ハセ リ	玉葱、キャベ ツ、黄ピーマ ン、ホールコー ン、きゅう り、キャベツ	米油 595 kcal 54.6 g 21.0 g 3.1 g		
27 火	麦ご飯	○ 	かきたましる 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	588 kcal 28.8 g 16.8 g 2.4 g	
28 水	麦ご飯	○ 	なつやさいのみそし 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、キヤ 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	583 kcal 22.1 g 16.4 g 2.5 g	
29 木	コッペパン	○ 	かほちゃんのボタージュ ビ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 ちゃん、バセリ、 青ビーマン、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	671 kcal 27.0 g 26.1 g 2.6 g	
30 金	麦ご飯	○ 	とうふのすまじる さんしょくどんのぐ てっかみそ	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、赤ビーマン	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	607 kcal 27.7 g 21.4 g 2.2 g	

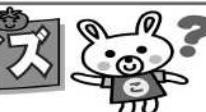
夏の食べものことわざクイズ

○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

【食べ物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があるので無駄がない。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、○○○を食べて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】



きゅうじく 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 ぶんりょう 分量 き 量 切り方 かた

サラダ油 あぶら 適宜 てきぎ 適宜

豚肉 60g スライス1cm

玉ねぎ 60g スライス

なす 120g いちょう

赤ピーマン 60g 短冊

三温糖 さんおんとう 小さじ4

しょうゆ こ 小さじ1強

味噌 こ 小さじ2

ま 混ぜて おく

作り方 かた

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。

ヒント



こたえ

Q1=いわし(鮓)

Q2=とうもろこし

Q3=もも(桃)

Q4=なす(茄子)

Q5=トマト



(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

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、○○○を食べて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

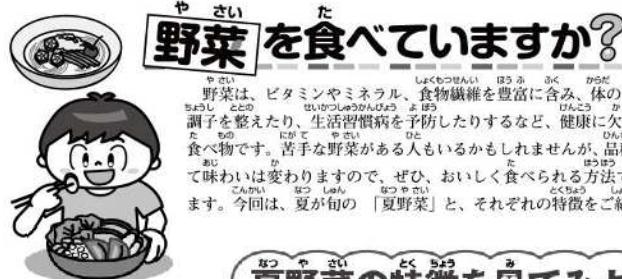
ヒント

【 】

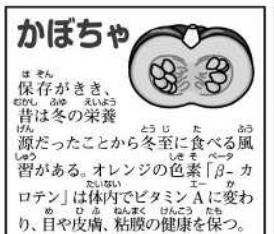
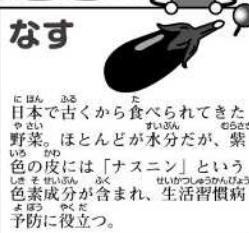
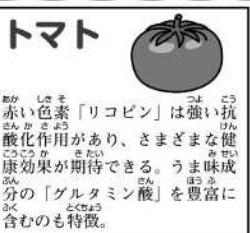
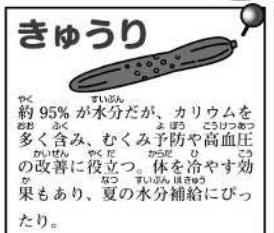
Q1-レモン Q2-そば Q3-もも(桃) Q4-なます(納豆) Q5-トマト

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



夏野菜の特徴を見てみよう！



なつ 夏バテしない食生活を！

猛暑が続き、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ると思います。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

