

〔令和7年8月こんだてひょう〕  
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ほたらき |                           |                                                             |                                    |             | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                  | れんらく                                                                                  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|         | しゅしよく                                                                                        | おかず<br>(しるもの・しゅさい・ふくさい)                            | ちやにくになるもの                     |                 | からだのちょうしをよくするもの           |                                                             | はたらくちからや<br>たいおんになるもの              |             |                                       |                                                                                       |
|         |                                                                                              |                                                    | あか                            |                 | みどり                       |                                                             | きいろ                                |             |                                       |                                                                                       |
| 22<br>金 | ポークカレー<br>  | ○<br>コーンサラダ<br>すいかのポンチ                             | 豚もも肉                          | 牛乳 アガー          | にんじん                      | にんにくしょうが<br>しめじ 玉葱 キャベツ<br>すりおろしりんご<br>コーン きゅうり<br>すいか レモン汁 | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>さとう               | 米油<br>ナタデココ | 611 kcal<br>19.1 g<br>18.4 g<br>3.1 g |    |
| 25<br>月 | コッパパン<br>   | ○<br>オニオンスープ<br>チーズオムレツ<br>フレンチサラダ                 | ベーコン<br>とりささみ<br>たまご<br>鶏むね肉  | 牛乳<br>チーズ       | にんじん                      | 玉葱 キャベツ<br>きゅうり 紫たまねぎ                                       | コッパパン<br>さとう                       | 米油          | 574 kcal<br>25.3 g<br>21.4 g<br>2.6 g |                                                                                       |
| 26<br>火 | 麦ごはん<br>    | ○<br>ぶたにくともやしのスープ<br>ツナそぼろ<br>かおりあえ                | 豚もも肉<br>ツナ                    | 牛乳              | にんじん<br>こまつな<br>青じそ粉      | 玉葱 もやししょうが<br>えだまめ キャベツ<br>きゅうり                             | 麦ごはん<br>さとう                        | 米油 ごま       | 542 kcal<br>21.7 g<br>18.6 g<br>1.8 g |    |
| 27<br>水 | 麦ごはん<br>   | ○<br>【しんまちランチ】<br>あつあげのそぼろじる<br>ちくわのいそべあげ<br>てっかみそ | 鶏むね肉<br>厚揚げ みそ<br>ちくわ<br>豚かた肉 | 牛乳<br>あおのり      | にんじん<br>青ピーマン             | 玉葱 しょうが<br>長ねぎ なす                                           | 麦ごはん<br>じゃがいも さとう<br>かたくり粉<br>天ぷら粉 | 米油          | 646 kcal<br>27.4 g<br>19.8 g<br>2.5 g | ちくわ<br>2切れ                                                                            |
| 28<br>木 | コッパパン<br> | ○<br>こおりどうふのスープ<br>チリコンカン<br>コリンキーのサラダ             | 凍り豆腐<br>豚もも肉<br>大豆            | 牛乳              | にんじん<br>チンゲンサイ<br>トマトピューレ | はくさい えのきたけ<br>にんにく 玉葱<br>きゅうり キャベツ<br>コリンキー                 | コッパパン<br>小麦粉 さとう                   | 米油          | 611 kcal<br>26.9 g<br>23.4 g<br>3.0 g |  |
| 29<br>金 | 麦ごはん<br>  | ○<br>たまごとコーンのスープ<br>とりのからあげ<br>もやしののりあえ            | たまご<br>とりもも肉                  | 牛乳 のり           | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな    | 玉葱 えのきたけ コーン<br>にんにくしょうが<br>もやし きゅうり                        | 麦ごはん<br>かたくり粉                      | ごま油 米油      | 592 kcal<br>25.1 g<br>19.2 g<br>2.8 g |                                                                                       |

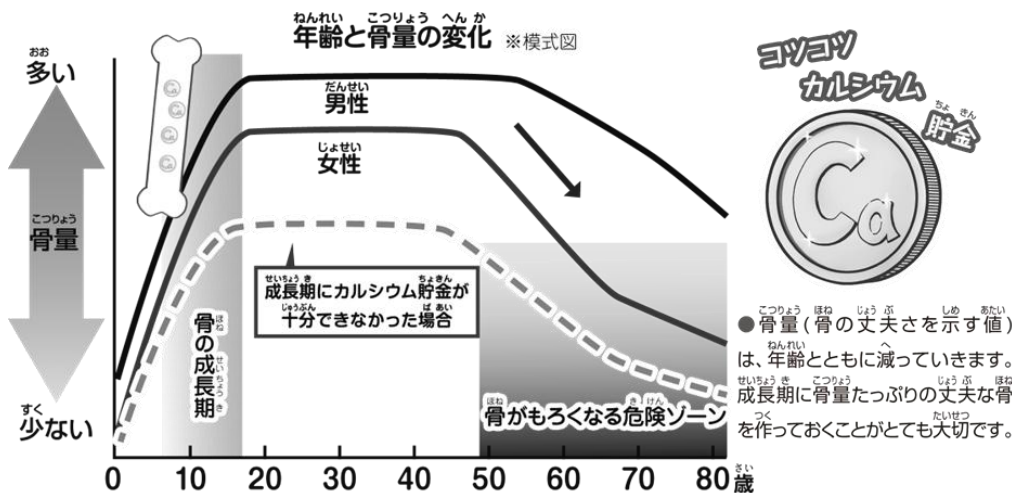
※材料は都合により変更する場合があります。

## 「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!

給食のない時期はとくに気をつけよう

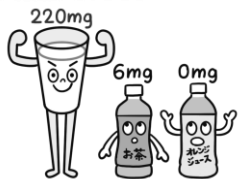
子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

### 子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



### 「コツコツカルシウム貯金」のコツ

おなじ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといいでしょう。



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。



### 給食の献立から

### 厚揚げのそぼろ汁

＊材料(4人分)

|       |         |
|-------|---------|
| だし汁   | 600cc   |
| 油     | 小さじ1    |
| 玉ねぎ   | 100g    |
| にんじん  | 30g     |
| しょうが  | 少々      |
| 鶏ひき肉  | 40g     |
| じゃがいも | 100g    |
| 厚揚げ   | 100g    |
| 砂糖    | 小さじ1    |
| みりん   | 小さじ1/2  |
| しょうゆ  | 大さじ1/2強 |
| みそ    | 20g     |
| かたくり粉 | 3g      |
| ねぎ    | 8g      |

＊作り方

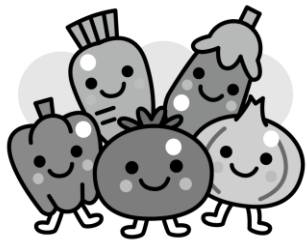
- ① だし汁を準備しておく。
- ② 玉ねぎはスライス、にんじんは3mm程度の厚さのいちょう切り、しょうがはすりおろす、チューブのものでも可能。1cm程度)じゃがいもは7mm程度の厚さのいちょう切り、厚揚げは1cm厚程度の色紙切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、玉ねぎ・にんじん・しょうが・鶏ひき肉を入れ、炒める。
- ④ ひき肉がパラパラとしたら、じゃがいもを入れ、さらに炒める。
- ⑤ だし汁を加え、アクをとりながらじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 厚揚げを加え、砂糖・みりん・しょうゆ・みそで味付けする。
- ⑦ ひと煮立ちしたら、かたくり粉に水(分量外)を加え、水溶きにして汁に入れる。
- ⑧ 仕上げにねぎを入れる。



### 体を病気から守るために

おやつを食べすぎたり、好きなものばかり食べて、苦手なものはまったく食べないでいると、体の調子を崩しやすくなります。たとえば、野菜を食べるが少なくないとビタミン類が足りなくなり、体を守る働きが下がってしまい、風邪などをひきやすくなります。暑さから、口当たりの良い、冷たいそうめんやアイスばかり食べていると、ビタミンだけではなく、体を作るためのたんぱく質も足りなくなってしまう。毎日元気に過ごすために、食事ではできるだけ主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食べものをまんべんなく食べることができるとよいですね。

「食」について、おたよりや放送、家庭科や他の教科でも学びます。自分で生活していくための力にして、健康に過ごせるように考えてみましょう。



〔令和7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

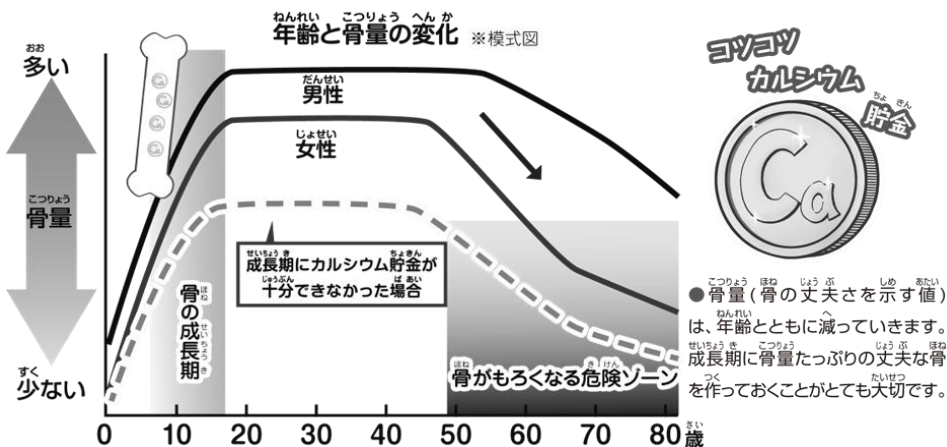
| 日   | 献立名                                                                                 |    |                                           | 食品の働きと分類                      |                       |                           |                                                             |                                    |             | 栄養価                                   | 連絡                                                                                    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 主食                                                                                  | 牛乳 | おかず<br><br>(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<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品          | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜               | 4群<br>その他の野菜<br>果物                                          | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖                 | 6群<br>油脂    |                                       |                                                                                       |
| 22金 |    | ○  | コーンサラダ<br>すいかのポンチ                         | 豚もも肉                          | 牛乳 アガー                | にんじん                      | にんにくしょうが<br>しめじ 玉葱 キャベツ<br>すりおろしりんご<br>コーン きゅうり<br>すいか レモン汁 | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>さとう               | 米油<br>ナタデココ | 760 kcal<br>22.5 g<br>20.7 g<br>3.7 g |    |
| 25月 |    | ○  | オニオンスープ<br>チーズのオムレツ<br>フレンチサラダ            | ベーコン<br>とりささみ<br>たまご<br>鶏むね肉  | 牛乳<br>チーズ             | にんじん                      | 玉葱 キャベツ<br>きゅうり 紫たまねぎ                                       | コッパパン<br>さとう                       | 米油          | 700 kcal<br>27.6 g<br>25.6 g<br>3.4 g |                                                                                       |
| 26火 |    | ○  | 豚肉ともやしのスープ<br>ツナそぼろ<br>かおりあえ              | 豚もも肉<br>ツナ                    | 牛乳                    | にんじん<br>こまつな<br>青じそ粉      | 玉葱 もやししょうが<br>えだまめ キャベツ<br>きゅうり                             | 麦ごはん<br>さとう                        | 米油 ごま       | 702 kcal<br>27.2 g<br>23.2 g<br>2.2 g |    |
| 27水 |  | ○  | 【しんまちランチ】<br>厚揚げのそぼろ汁<br>ちくわの磯辺揚げ<br>鉄火みそ | 鶏むね肉<br>厚揚げ みそ<br>ちくわ<br>豚かた肉 | 牛乳<br>あおのり            | にんじん<br>青ピーマン             | 玉葱 しょうが<br>長ねぎ なす                                           | 麦ごはん<br>じゃがいも さとう<br>かたくり粉<br>天ぷら粉 | 米油          | 803 kcal<br>32.5 g<br>22.3 g<br>3.0 g | ちくわ<br>2切れ                                                                            |
| 28木 |  | ○  | 凍り豆腐のスープ<br>チリコンカン<br>コリンキーのサラダ           | 凍り豆腐<br>豚もも肉<br>大豆            | 牛乳                    | にんじん<br>チンゲンサイ<br>トマトピューレ | はくさい えのきたけ<br>にんにく 玉葱<br>きゅうり キャベツ<br>コリンキー                 | コッパパン<br>小麦粉 さとう                   | 米油          | 744 kcal<br>31.8 g<br>27.1 g<br>3.8 g |  |
| 29金 |  | ○  | 卵とコーンのスープ<br>鶏のからあげ<br>もやしののりあえ           | たまご<br>とりもも肉                  | 牛乳 のり                 | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな    | 玉葱 えのきたけ コーン<br>にんにくしょうが<br>もやし きゅうり                        | 麦ごはん<br>かたくり粉                      | ごま油 米油      | 723 kcal<br>27.8 g<br>20.5 g<br>3.2 g |                                                                                       |

※材料は都合により変更する場合があります。

「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!  
給食のない時期はとくに気をつけよう

子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



「コツコツカルシウム貯金」のコツ

同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。



成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくことでよいでしょう。



牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。



給食の献立から

厚揚げのそぼろ汁

※材料(4人分)

|       |         |
|-------|---------|
| だし汁   | 600cc   |
| 油     | 小さじ1    |
| 玉ねぎ   | 100g    |
| にんじん  | 30g     |
| しょうが  | 少々      |
| 鶏ひき肉  | 40g     |
| じゃがいも | 100g    |
| 厚揚げ   | 100g    |
| 砂糖    | 小さじ1    |
| みりん   | 小さじ1/2  |
| しょうゆ  | 大さじ1/2強 |
| みそ    | 20g     |
| かたくり粉 | 3g      |
| ねぎ    | 8g      |

※作り方

- ① だし汁を準備しておく。
- ② 玉ねぎはスライス、にんじんは3mm程度の厚さのいちょう切り、しょうがはすりおろす、チューブのものでも可能。1cm程度)じゃがいもは7mm程度の厚さのいちょう切り、厚揚げは1cm厚程度の色紙切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油をひき、玉ねぎ・にんじん・しょうが・鶏ひき肉を入れ、炒める。
- ④ ひき肉がバラバラとしたら、じゃがいもを入れ、さらに炒める。
- ⑤ だし汁を加え、アクをとりながらじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 厚揚げを加え、砂糖・みりん・しょうゆ・みそで味付けする。
- ⑦ ひと煮立ちしたら、かたくり粉に水(分量外)を加え、水溶きにして汁に入れる。
- ⑧ 仕上げにねぎを入れる。

カルシウムが豊富に含まれる厚揚げを汁物の具にしました。そぼろからも良い味が出ます。



体を病気から守るために

おやつを食べすぎたり、好きなものばかり食べて、苦手なものはまったく食べないでいると、体の調子を崩しやすくなります。たとえば、野菜を食べるが少ないとビタミン類が足りなくなり、体を守る働きが下がってしまい、風邪などをひきやすくなります。暑さから、口当たりの良い、冷たいそうめんやアイスばかりを食べていると、ビタミンだけではなく、体を作るためのたんぱく質も足りなくなってしまう。毎日元気に過ごすために、食事ではできるだけ主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食べものをまんべんなく食べることができるとよいですね。

「食」について、おたよりや放送、家庭科や他の教科でも学びます。自分で生活していくための力にして、健康に過ごせるように考えてみましょう。



# 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！

夏休み中はつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れやすくなります。元気にすごすために、食事と睡眠をきちんととるように心がけましょう。夏バテ予防のほか、熱中症を予防するためにも大切です。規則正しい生活を心がけ、夏休み明けは元気に登校してください。

## 夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

### 生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

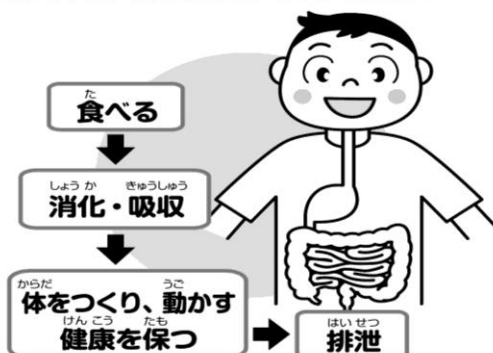
8月4日

栄養の日

公益社団法人日本栄養士会では2017年から、8月4日を“エイト”と“よん”の語呂合わせで「栄養の日」、前後1週間となる8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、“国民の食・栄養の課題を解決するための運動”を展開しています。この機会に、食や栄養への興味を深め、食生活を見直してみませんか？

栄養って何だろう？

食べ物には、さまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくられ、健康が保たれます。また、必要のないものは、うんちやおしっことして排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、このうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。



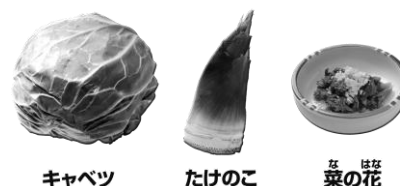
## 野菜のことをもっと知ろう！

野菜は、おもに体の調子をととのえるもとになり、私たちの健康を守るうえでとても大切な働きをする食べ物です。8月31日は、語呂合わせで「野菜(8.31)」の日です。野菜の日をきっかけにして、野菜のよいところを改めて見つけてほしいと願っています。

野菜のよさ①

季節それぞれの味を楽しめる

春



キャベツ

たけのこ

菜の花

秋



にんじん

れんこん

夏



トマト

えだまめ

なす

冬



だいこん

ほうれん草

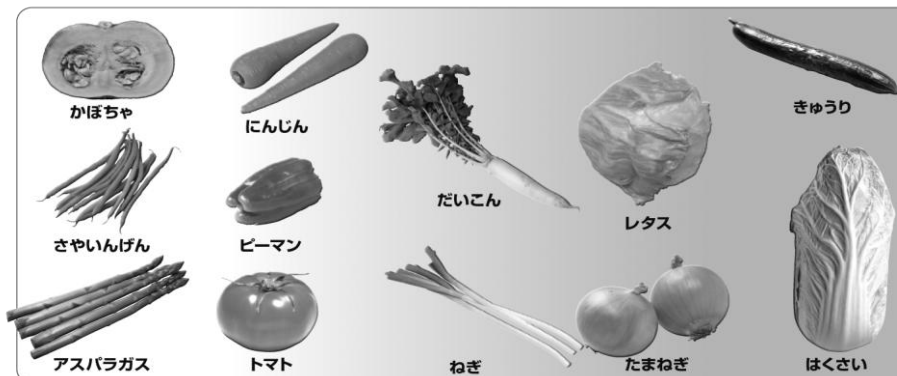
はくさい

野菜のよさ②

健康づくりに役立つ

緑黄色野菜(カロテンを多く含む)

その他の野菜



かぼちゃ

にんじん

だいこん

レタス

きゅうり

さやいんげん

ピーマン

トマト

ねぎ

たまねぎ

はくさい

野菜のよさ③

地域の食文化に密接に関わっている



おなが 大長なす (北九州)

かも 質茂なす (京都府)

あか 赤なす(手前) (熊本県)

その地域の気候や風土に合わせて改良され、作り続けられてきた「伝統野菜」がたくさんあります。同じ「なす」でもこんなに違いがあるんです。

旬の野菜を食卓に取り入れることで、四季の移り変わりを感ずることが出来ます。

野菜にはビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維が多く含まれています。とくにカロテン(ビタミンA)を多く含む野菜は「緑黄色野菜」といいます。