



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		栄養価	一口メモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	
				1 群 魚・肉・卵 大豆	2 群 牛乳・小魚 海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物	5 群 穀類・芋 砂糖	6 群 油脂類	脂質	
										食塩相当量	
22 金	ちゅうかめん 	○	ひやしちゅうかのつゆ ひやしちゅうかのぐ カリポリあげ ゆでとうもろこし	ハム たまご だいず	きゅうにゅう わかめ かたくちいわし (魚)	にんじん	きゅうり	ちゅうかめん じょうはくとう さつまいも とうもろこし	ごまあぶら	639 kcal 26.5 g 20.3 g 2.5 g	せいかつリズムを ととのえ、すこし ずつしよくよくを もどしていきま しょう。
25 月	むぎごはん 	○	からみとうふじる イカとポテトのチリソース あおじそあえ	ふたにく もめんどうふ いか	きゅうにゅう わかめ	にんじん しそ ら	にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	麦ご飯 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	659 kcal 25.3 g 19.6 g 2.3 g	ケチャップやにん にくであじつけさ れたイカとポテト でごはんがすすみ ます。
26 火	むぎごはん 	○	わかめスープ やきにくどんのぐ もやしのナムル	豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たまねぎ ごんにゃく 干し椎茸 えのきたけ 生姜 きゅうり もやし	麦ご飯 三温糖	米油 ごま	581 kcal 24.5 g 16.5 g 2.1 g	おにくとナムルを ごはんにかけて おいしいです。 スープのダシはし いたけやとりのダ シです。
27 水	むぎごはん 	○	〈ちいきしよくざいのひこんだて〉 かぼちやのみそ汁 ナスのはさみあげ きゅうりとわかめのすのもの	豚肉 たまご	牛乳 わかめ	人参 かぼちや	たまねぎ なす 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 小麦粉 パン粉 とうもろこし 上白糖	米油 ごま	611 kcal 21.1 g 17.0 g 2.2 g	とがくしでとれた ナスやかぼちやを ふんだんにつかつ たひこんだてです。
28 木	コッペパン 	○	〈ちいきしよくざいのひこんだて〉 おおむぎのスープ とりにくのBBQソース やきなつやさい ミニトマト	ベーコン 鶏もも肉	牛乳	人参 パセリ かぼちや 赤パプリカ ミニトマト	たまねぎ 大根 キャベツ エリンギ	コッペパン 上白糖	米油	587 kcal 28.9 g 17.7 g 3.1 g	ゆうきむのうやく で和田さんがそだ てたあまくておい しいミニトマトを つけます。
29 金	むぎごはん 	○	〈かみかみひこんだて〉 ソルガム入りキーマカレー あおのりフライビーンズ ごんにゃくサラダ	豚肉 大豆	牛乳 あおのり	人参	にんにく ごんにゃく 生姜 たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	麦ご飯 ソルガム 片栗粉 三温糖 上白糖	米油	764 kcal 25.6 g 26.0 g 2.0 g	よくかめるよう に、キーマカレー のおにくといっ しょにソルガムを いれました。

☆献立は都合により、変更することがあります。

暑い日は食欲が落ちやすくなりますが、朝食を抜いてしまうと水分が不足します。
また、体のなかのミネラルや栄養バランスが偏り、熱中症や夏バテの原因になります。
夏休みを元気に過ごすために食事をしっかりと、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、
生活リズムを崩さないようにしましょう。

1 確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。

自分で確認		保護者の確認	
チェック		チェック	
☐	あさ 朝ごはんを食べない日がある	☐	
☐	あさ 朝ごはんはパンやごはんのみ	☐	
☐	た もの す きら おお 食べ物の好き嫌が多い	☐	
☐	よくかまない	☐	
☐	た 食べる時間が短い	☐	
☐	おやつをだらだらと食べている	☐	

2 トライカードを選んで★に色をぬり、取り組みましょう。

★
これに
トライ

朝ごはんを
毎日食べる

★
これに
トライ

好きなものばかり
食べないように
気をつける

★
これに
トライ

食べすぎらいを
減らす

★
これに
トライ

おやつは
量を決めて
食べる

★
これに
トライ

よくかんで
食べる

★
これに
トライ

ゆっくり
食べる

★
これに
トライ

おやつは
時間を決めて
食べる

★
これに
トライ

食べたなら
歯をみがく



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		栄養価	一口メモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	
22金	中華麺 	○	冷やし中華つゆ 冷やし中華そばの具 カリポリ揚げ ゆでとうもろこし	ハム たまご 大豆	牛乳 わかめ かたくちいわし (魚)	人参	きゅうり	中華麺 上白糖 さつまいも とうもろこし	ごま油	767 kcal 31.8 g 24.4 g 3.0 g	2学期初日は食べやすいメニューにしました。生活リズムを整え、食欲をとりもどしていきましょう。
25月	麦ご飯 	○	辛味豆腐汁 イカとポテトのチリソース 青じそ和え	豚肉 木綿豆腐 いか	牛乳 わかめ	人参 しそ葉 にら	にんにく ごんにやく たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	麦ご飯 三温糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	791 kcal 30.4 g 23.5 g 2.8 g	イカとポテトのチリソースはにんにくやケチャップで味付けしてご飯が進みます。
26火	麦ご飯 	○	わかめスープ 焼肉丼の具 もやしのナムル	豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たまねぎ ごんにやく 干し椎茸 えのきたけ 生姜 きゅうり もやし	麦ご飯 三温糖	米油 ごま	697 kcal 29.4 g 19.8 g 2.5 g	焼肉丼の具とナムルはご飯にかけて食べてもおいしいですよ。
27水	麦ご飯 	○	かぼちゃのみそ汁 茄子のはさみ揚げ きゅうりとわかめの酢の物	豚肉 たまご	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ	たまねぎ なす 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり	麦ご飯 小麦粉 パン粉 とうもろこし 上白糖	米油 ごま	733 kcal 25.3 g 20.4 g 2.6 g	戸隠産のナスやかぼちゃを使った献立です。生産者さんに感謝していただきます。
28木	コッペパン 	○	〈地域食材の日献立〉 大麦のスープ 鶏肉のBBQソース 焼き夏野菜 和田さんちのミニトマト	ベーコン 鶏もも肉	牛乳	人参 パセリ かぼちゃ 赤パプリカ ミニトマト	たまねぎ 大根 キャベツ エリンギ	コッペパン 上白糖	米油	704 kcal 34.7 g 21.2 g 3.7 g	有機無農薬で和田さんが育てたミニトマトをつけます。甘くて美味しいトマトです。
29金	麦ご飯 	○	〈かみかみ献立〉 ソルガム入りキーマカレー あおのりフライビーンズ こんにゃくサラダ	豚肉 大豆	牛乳 あおのり	人参	にんにく ごんにやく 生姜 たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	麦ご飯 ソルガム 片栗粉 三温糖 上白糖	米油	917 kcal 30.7 g 31.2 g 2.4 g	キーマカレーのお肉と一緒に、ソルガムを入れました。プチプチした食感を楽しんでください。

☆献立は都合により、変更することがあります。

暑い日は食欲が落ちやすくなりますが、朝食を抜いてしまうと水分が不足します。また、体のなかのミネラルや栄養バランスが偏り、熱中症や夏バテの原因になります。夏休みを元気に過ごすために食事をしっかりと、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、生活リズムを崩さないようにしましょう。

1 確認して、あてはまる場合はチェック☑をしましょう。

自分で確認		保護者の確認	
チェック		チェック	
☐	あさ 朝ごはんを食べない日がある	☐	
☐	あさ 朝ごはんはパンやごはんのみ	☐	
☐	た もの す 食べ物の好き嫌が多い	☐	
☐	よくかまない	☐	
☐	た 食べる時間が短い	☐	
☐	おやつをだらだらと食べている	☐	

2 トライカードを選んで★に色をぬり、取り組みましょう。

これにトライ

あさ 朝ごはんを毎日食べる

これにトライ

す 好きなものばかり食べないように気をつける

これにトライ

た 食べすぎらいを減らす

これにトライ

おやつは量を決めて食べる

これにトライ

よくかんで食べる

これにトライ

ゆっくり食べる

これにトライ

おやつは時間を決めて食べる

これにトライ

食べた後は歯をみがく



食育だより 8月

長野市戸隠学校給食共同調理場

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

しよくせいかつ みなお
食生活を見直そう

なつ やす はや お はや ね あさ
夏休みも早起き・早寝・朝ごはん



よふ ね ぼろ
夜更かしをして朝寝坊を
つづ けていると、日中の体調
ふりよう まね のう こころ
不良を招いたり、脳や心にも
えいよう あた なつやす
影響を与えたりするとい
われています。夏休みを元
き す
気に過ごすためにも、早起
き はや ね あさ
・早寝・朝ごはんの生活
しよくせいかつ
習慣を心がけましょう。

夏休みも 生活リズム
大切な



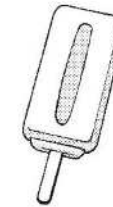
コンビニ食をバランスよく!

食事をかう時は、好きなものだけではなく、組みあ
わせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、め
ん類など）、主菜（サラダチキンなど）、副菜（サラダ
など）がそろそろように組み合わせると、バランスのよ
い食事になります。



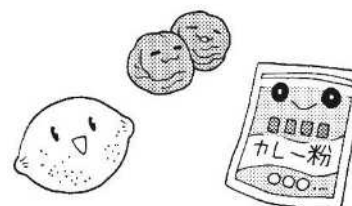
冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓
			
1本あたり 約54g	1本あたり 約51g	1個あたり 約19g	1個あたり 約17g

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

食欲がわかないときは?



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに
食欲が増す食品（レモンや梅干しなどの酸み
の強いものや、カレー粉などの辛みのあるも
のなど）を活用しましょう。

給食メニューの紹介

～辛味豆腐汁～

ピリ辛で、暑い時期のミネラル補給におすすめです。
豆板醤の量はお好みで調整してください。

材料(4人分)

- ・煮干し: 8g
- ・キャベツ: 2枚
- ・米油: 小さじ 1/2
- ・にら: 1/3束
- ・にんにく: 1片
- ・木綿豆腐: 1/3丁
- ・豚ひき肉: 30g
- ・みそ: 大さじ 2
- ・人参: 1/3本
- ・豆板醤: 小さじ 1/4
- ・玉ねぎ: 1/4個
- ・濃口醤油: 小さじ 1

作り方

1. 煮干しダシをとる。
2. 野菜を切る(にんにく→みじん
にんじん、キャベツ→短冊
玉ねぎ→スライス)
3. 鍋に油をひき、にんにくとひき肉を炒める。
4. 水を入れ、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。
5. 煮立ったらキャベツ、にらをいれる。
6. 調味料、豆腐をいれて煮たてたら完成!