



8月の 献立表

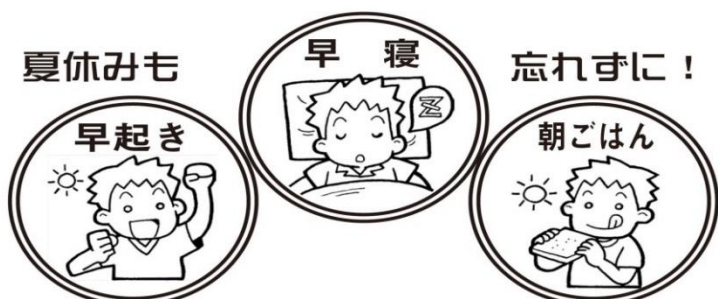
令和3年度

長野市大岡学校給食共同調理場

日・曜	こんだてめい 献立名		ひとくちメモ 	食品の種類とはたらき						栄養価		
	<ul style="list-style-type: none"> 主食 主菜 副菜 汁物 (デザート) 	牛乳		体(血・肉・骨)を作る もとなる あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもとになる きいろ		小学校	中学校	
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質			(中学年)
19 木	夏野菜のドライカレー さっぱりあえ えのきスープ ブルー	☆	かぼちゃ、なす、ズッキーニといった夏野菜を使って作る「ドライカレー」です。健康効果の高い旬のフルーツ、「ブルー」がデザートに付きます。	ぶたにく 木綿豆腐	牛乳	ズッキーニ かぼちゃ にんじん チンゲン菜	にんにく 生姜 ねぎ 玉葱 なす コーン レズン キャベツ きゅうり えのきたけ ブルー	米 薄力粉 さとう	小麦 片栗粉 さとう	こめ油 ごま油	E686kcal P 24.3g F 20.9g 塩2.3g	E866kcal P 30.4g F 25.4g 塩3.1g
20 金	ごはん 焼きさばの香味ソース ごまドレッシングサラダ 夕顔そぼろ汁	☆	夕顔は汁物や煮物、あんかけなどで頂くことが多い野菜です。「かんぴょう」の原料になっています。	さば(魚) とりにく 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 夕顔 にんにく キャベツ きゅうり	米 小麦 片栗粉 さとう	小麦 片栗粉 さとう	こめ油 ごま	E663kcal P 29.6g F 25.5g 塩1.7g	E810kcal P 34.6g F 29.4g 塩2.2g
23 月	豚キムチ丼 なすときゅうりの浅漬け なめこ汁 桃のゼリー	☆	豚肉には疲労回復・スタミナアップに効果的なビタミンB1が豊富に含まれていて、夏バテ予防にもなります。	ぶたにく 木綿豆腐 みそ	牛乳 アガー	にんじん にら こまつな	生姜 玉葱 にんにく 白菜 なす きゅうり なめこ ねぎ 白桃ジュース	米 小麦 片栗粉 さとう ナタデココ	小麦 片栗粉 さとう	こめ油 ごま	E597kcal P 24.8g F 13.6g 塩2.5g	E733kcal P 30.5g F 15.3g 塩2.6g
24 火	抹茶揚げパン 鶏肉のオレンジ焼き こんにやくサラダ モロヘイヤと卵のスープ	☆	モロヘイヤは昔、エジプトの王様が「モロヘイヤのスープ」を飲んで病気を治したという話がある栄養価の高い夏野菜です。	とりにく ハム たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん モロヘイヤ	マールト キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	パン さとう こんにやく 片栗粉	小麦 片栗粉	こめ油 ごま油	E764kcal P 32.7g F 30.6g 塩3.5g	E827kcal P 34.8g F 34.2g 塩4.2g
25 水	ごはん さわらの包み焼き 鉄火なす すまし汁	☆	「鉄火なす」は夏になると登場する信州の郷土料理の一つです。なすには体を冷やす作用があり、暑さをやわらげてくれる効果があります。	さわら みそ なると 木綿豆腐	牛乳 チーズ 昆布	パセリ ピーマン にんじん みつば	玉ねぎ しめじ なす えのきたけ	米 小麦 さとう	小麦 さとう	こめ油 ごま油	E679kcal P 28.1g F 24.9g 塩1.9g	E760kcal P 33.6g F 21.3g 塩2.5g
26 木	ご飯 和風ハンバーグ 夏野菜のスタミナサラダ 凍り豆腐とわかめのみそ汁	☆	夏野菜のスタミナサラダは沢山の種類の夏野菜を使った彩りの良い、この季節限定のサラダです!	木綿豆腐 とりにく たまご ベーコン 凍り豆腐 みそ	牛乳 ちりめん ひじき わかめ	青じそ トマト ズッキーニ こまつな	玉葱 コーン ごぼう キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ はくさい	米 小麦 パン粉 片栗粉	小麦 片栗粉	こめ油 オリーブ油	E602kcal P 25.9g F 18.0g 塩1.8g	E756kcal P 33.1g F 21.9g 塩2.5g
27 金	冷やしうどん いかのいそべ揚げ 茎わかめと大根のサラダ お米deレモンマフィン	☆	「くきわかめ」はワカメの葉の芯の部分でコリコリとした食感が特徴です。歯ごたえを楽しんでいただきましょう。	かにかま いか たまご	牛乳 あおのり 茎わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり だいこん	うどん さとう 薄力粉	小麦 さとう	ごま マヨネーズ	E625kcal P 29.8g F 20.7g 塩2.7g	E776kcal P 33.9g F 25.1g 塩3.4g
30 月	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの ブロッコリーとコーンのサラダ 油揚げとじゃが芋のみそ汁	☆	じゃがいもにはエネルギー源の炭水化物の他、かぜ予防、免疫力UP、ストレス予防の効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。	ぶたにく 油揚げ みそ	牛乳	にら ブロッコリー こまつな にんじん	しょうが 玉葱 ねぎ もやし キャベツ コーン レズン えのきたけ	米 小麦 さとう じゃがいも	小麦 片栗粉	こめ油 ごま油 ごま	E605kcal P 23.8g F 17.6g 塩1.7g	E769kcal P 29.4g F 22.1g 塩2.0g
31 火	シナモントースト ラタトゥイユ 肉団子と春雨のスープ	☆	8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。栄養たっぷりの夏野菜で夏バテを吹き飛ばしましょう!	ぶたにく とりにく	牛乳	ズッキーニ トマト さやいんげん にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ なす はくさい きくらげ	パン さとう 片栗粉 はるさめ	小麦 片栗粉	バター こめ油	E740kcal P 26.1g F 28.7g 塩2.9g	E829kcal P 29.8g F 34.2g 塩3.3g

夏休みを元気にすごしましょう!

☆都合により献立を変更する場合があります



楽しみにしていた夏休みが始まります。長い休みになると、生活が不規則になりがちですが、このような生活が続くと夏バテをして、体調をくずすことにもつながります。せっかくの夏休みですので、体調を万全にして計画的に充実した毎日をご過ごしたいですね。規則正しい生活と、バランスよい食生活に気をつけ、体調をととのえて、新学期を、さわやかな気持ちでスタート出来るようにしましょう。



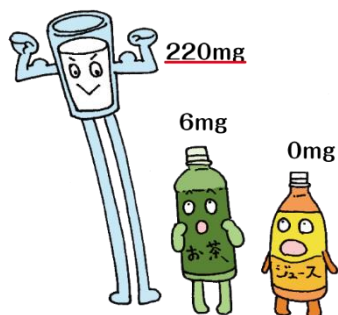
カルシウム貯金、夏休みも続けてね!

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らないように気をつけましょう。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!



夏休み中も牛乳を飲もう

飲み物のカルシウム量を調べてみると...



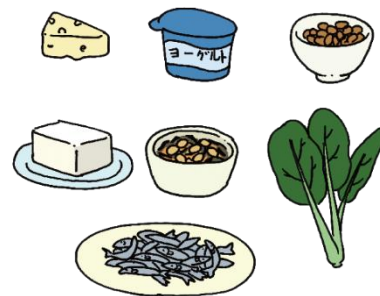
同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴もあります。

成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



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、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといでしょう。

カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



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いましょう。

※牛乳は1日に200~400ml位が適量です。水分補給は、水または麦茶にしましょう。

しっかり食べよう夏野菜!

8月31日は「野菜の白」です!



<p>トマト 太陽をいっぱいあびた真っ赤なトマトの色素はリコピンというカロテンの一種です。リコピンには高い抗酸化作用(※2)があり、活性酸素(※1)を消すはたらきをするため、ガンや老化を予防し、免疫力をつけ「夏バテ」解消に役立ちます。</p> 	<p>モロヘイヤ もともとはエジプトなどの熱帯地方で作られていましたが、近年になって日本に伝わり、今ではたくさん作られています。カルシウム、鉄分、カロテン、ビタミンB1、B2、C、Eなどが豊富で、貧血予防、疲労回復に効果があります。</p> 	
<p>かぼちゃ 黄色の色素は「β-カロテン」で一部はビタミンAとしてはたらきます。抗酸化作用があり「夏バテ」解消に役立つとともに、肌や粘膜を丈夫にして体の抵抗力を高めます。ビタミンC、Eも豊富で抗酸化作用が強まり、ガン予防に効果があります。</p> 	<p>ゴーヤ 沖縄の野菜ですが最近は長野県内でもたくさん作られるようになりました。ビタミンCが豊富で、苦味成分の「ククルビタシン」などが活性酸素の生成を抑制する抗酸化作用があり、ガンを予防したり、「夏バテ」解消に役立ちます。</p> 	
<p>なす なすの鮮やかな紫色は、アントシアニンという色素です。優れた抗酸化作用があり、生活習慣病などの病気の予防や視力回復に効果的です。また、なすは体を冷やす作用があり、暑さをやわらせてくれます</p> 	<p>えだまめ えだまめは大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したもので、ビタミンC、Aが多くふくまれ、肝機能を高めるコリンが豊富です。子どものおやつ、大人のビールのおともに最適です。</p> 	<p>とうもろこし とうもろこしの胚芽にはリノール酸、ビタミンB1、B2、B6、Eが多くふくまれ、たんぱく質とビタミン、ミネラルをバランスよくふくみます。ビタミンB1は体力増強、疲労回復、ビタミンB2は体の成長と細胞の再生を助けます。おやつに最適です。</p> 
<p>オクラ 免疫力を高めるカロテン、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多くふくみます。ねばりのもと、ペクチンとムチン。ペクチンは血液をサラサラに、ムチンは胃腸を保護します。</p> 	<p>きゅうり 水分がとても多く、食べると水分補給になります。ビタミンC、カリウムが豊富です。カリウムはむくみの防止に役立ちます。</p> 	<p>ズッキーニ 形はきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃの仲間です。若い未熟な果実を食べます。淡色野菜ですがカロテンを多くふくみ、油で炒めると吸収率もアップします。低カロリーで、ビタミンCが豊富です。</p> 

※1 活性酸素・・・体の中に入った酸素からできる「さび」のようなもので、血管を弱くしてガンやいろいろな病気のもととなります

※2 抗酸化作用・・・抗酸化物質は特に色の濃い野菜にふくまれています。抗酸化作用は、活性酸素(体のさびつき)を消してくれるはたらきのことです。

長い休みに入ります。毎日の生活リズム、水分摂取・食事・おやつの摂り方など規則正しい生活を心掛け、元気で実りある夏休みにしてください。
休み明け、元気にお会いしましょう!

