

8月給食予定献立表

令和6年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】夏バテしない食事をしよう 夏休み中の食生活をふりかえろう			主な材料						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
献立名			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間			
主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚卵肉大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実		
21 水	ご飯	かきたま汁 さばのごまみそだれかけ 糸寒天のサラダ	卵 さば みそ	牛乳 糸寒天	にんじん	たまねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 でんぷん 砂糖	すりごま ごま油	今日から2学期が始まりま す。もとの生活リズムに早く 戻れるようにしましょう。	725 kcal 30.7 g 22.3 g 2.4 g
22 木	ご飯	春雨スープ 鶏肉のおろしだれかけ じゃこサラダ	鶏肉 かつおぶし	牛乳 いりこ	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ 白菜 大根 しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 春雨 でんぷん 米粉	油 いりごま	【中学校家庭科考案献立】 「身長がのびる体」をつくる 献立です。	713 kcal 33.3 g 17.2 g 2.2 g
23 金	冷やし中華麺	冷やし中華の具 冷やし中華のたれ ウィンナーとズッキーニのソー ープラム	ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ もやし ズッキーニ プラム	冷やし中華麺 じゃがいも	油	冷たい中華麺を冷やし中華 でいただきます。	761 kcal 28.4 g 20.4 g 3.6 g
26 月	ご飯	冬瓜のみそ汁 ソースホキフライ 切り干し大根と昆布の煮物	あぶら揚げ みそ ホキ さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ 冬瓜 白菜 ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	ご飯 砂糖 小麦粉 パン粉	油	白身魚の「ホキ」をフライにし ます。調理場特製ソースをか けます。	753 kcal 26.1 g 20.3 g 3.3 g
27 火	コッペパン	ABCスープ なすのミートグラタン 大根サラダ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 白菜 なす ズッキーニ 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 砂糖	油	夏野菜の代表、なすをミート グラタンにしてお届けします。	735 kcal 29.1 g 21.6 g 3.8 g
28 水	ご飯	具だくさんみそ汁 五目卵焼き 春雨サラダ	あぶら揚げ みそ 卵 ツナ	牛乳 しらす干し	にんじん	たまねぎ 大根 しめじ キャベツ ねぎ コーン きゅうり	ご飯 砂糖 春雨	ごま油	給食で使っている「みそ」は 飯網町産のものです。	793 kcal 27.0 g 19.5 g 2.7 g
29 木	ご飯	豆腐とわかめのみそ汁 鶏ささみのレモンソース ポテトサラダ	あぶら揚げ とうふ みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 白菜 ねぎ レモン きゅうり	ご飯 米粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ノエッグ マヨネーズ	【中学校家庭科考案献立】 「美肌」をつくる献立です。	811 kcal 31.4 g 26.1 g 2.4 g
30 金	切り込み コッペパン	野菜スープ キーマカレー グリーンサラダ	鶏肉 豚肉 大豆ミート	牛乳 糸寒天	にんじん	たまねぎ しめじ 白菜 にんにく キャベツ きゅうり レタス	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油	暑い夏にはやっぱりカレーで すね。今回は、切り込みコッペ パンにはさんでいただきま す。	759 kcal 30.2 g 22.1 g 3.3 g

8月31日は
野菜の日

野菜不足になっていませんか？ いろい
ろな野菜をおいしく食べましょう。

野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、
食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をと
とのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、
たくさん食べましょう。

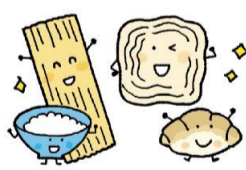


野菜は、緑黄色野菜と淡色野菜にわけられます。β-カロテン当
量が可食部100gあたり600μg以上含むものは緑黄色野菜で、
そのほかは淡色野菜です。しかし、600μg未満でも、摂取量が
多いトマトやピーマンなどは緑黄色野菜に分類されています。



エネルギーのもとになる

主食をしっかりとうろう



主食とは、ごはんやパン、めんなどのおもにエネルギーのもと
になり、食事の中心となるものです。わたしたちが、生命を維持
したり成長期に体を大きくしたりするには、毎日適切な量のエネ
ルギーが必要になります。3食必ず主食をとるようにしましょう。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多
く含む、エネルギー源となる食品です。
でんぷんには、加熱するとさらっとし
ているアミロースと、粘りが出るアミ
ロペクチンがあります。ごはん（うる
ち米）はアミロースを含み、
もち（もち米）はアミロペ
クチンのみなので、もちの
方が粘りが強くなります。



パンの栄養

食パン（6枚切り）1枚（65g）
エネルギー 約169kcal
炭水化物 約30.2g
たんぱく質 約5.8g
脂質 約2.7g
食塩相当量 約0.8g

パンは炭水化物が多く、卵
や野菜と一緒に食べると、バ
ランスがよくなります。

Q.炭水化物抜きダイエットは、効果があるの？

A.炭水化物抜きダイエットは、一時的に体重が
減少するかもしれませんが、体に与えるダメージが
大きく、おすすめできません。

炭水化物を抜くことによって、たんぱく質や脂質
の摂取割合が増えてしまいます。たんぱく質は腎
臓への負担、脂質は肥満や動脈硬化などの危険
があります。炭水化物（主食）も含めたバランスの
良い食事を心がけましょう。