

8 月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場
三水小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】				主な材料							えいようか 栄養価
夏バテしない食事をしよう				赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間			
献立名				血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品			
	主食	牛乳	おかず								
21 木	 なつやさい カレーライス		キャベツマカロニサラダ プラム	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ りんご キャベツ プラム	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	夏休みが終わりました。 まだまだ暑い日が続きます。 1日3食の食事をとり、生活リ ズムをととのえましょう。	581 Kcal 19.5 g 18.3 g 2.6 g
22 金	 ひやし ちゅうかめん		ひやしちゅうかのぐ・たれ ウィンナーと ズッキーニのソテー ミニトマト(2こ)	ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	きゅうり キャベツ もやし ズッキーニ	ちゅうかめん じゃがいも	あぶら	夏野菜のズッキーニをウイ ンナーと一緒に炒め物にし ます。	558 Kcal 24.8 g 17.6 g 2.6 g
25 月	 ごはん		とうがんのピリからじる あじのごまみそだれかけ シャキシャキポテトサラダ	とりにく とうふ みそ あじ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうが んしょうが キャベツ レモン	ごはん さとう じゃがいも	すりごま あぶら	夏野菜の冬瓜を、トウバン ジャンをきかせた汁ものに します。あっさりとしたご飯に合 う汁ものです。	550 Kcal 29.4 g 14.8 g 2.3 g
26 火	 コッペパン		ミネストローネ スパイシーチキン コールスローサラダ レモンハニー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも レモンハニー	あぶら ドレッシング	コッペパンに、レモンの入っ たはちみつをつけていただき ましょう。	594 Kcal 27.8 g 19.2 g 2.9 g
27 水	 ごはん		もずくじる さばのたつたあげ じゃこサラダ	かまぼこ とうふ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく いりこ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん	あぶら いりごま	【家庭科学習献立】 中学校2年1組の「集中力が 続く」献立です。	607 Kcal 26.4 g 24.5 g 2.1 g
28 木	 ごはん		とうにゅういりみそしる ごもくたまごやき くずきりのすのもの	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ しらす	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう でんぷん くずきり	ごまあぶら	調理場特製の五目卵焼き です。しらすが入っているの で、カルシウムもとれます。	594 Kcal 25.1 g 19.2 g 2.2 g
29 金	 コッペパン		やさいスープ なすのミートグラタン だいこんサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ はくさい なす ズッキーニ だいこん キャベツ きゅうり	コッペパン さとう	あぶら	夏野菜のなすとズッキーニ を使ったミートグラタンを作 ります。お楽しみに。	524 Kcal 24.7 g 19.1 g 3.0 g

あつ なつ た やさい 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

8月31日は「野菜の日」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。さらに野菜特有の色や香りのもとになる成分にも体によいはたらきをするものがたくさん発見されています。とくに夏に旬を迎える夏野菜は価格も手ごろで、種類も豊富です。

ゴーヤー

ビタミンCが豊富です。苦味成分には血糖値やコレステロールを低下させるはたらきが期待されています。

かぼちゃ

カロテンが多く、若返りのビタミンとよばれるビタミンEも豊富です。

パプリカ・ピーマン

ビタミンCが豊富です。完熟した実の赤や黄の色のもとにはカロテンです。

トマト

真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、体のさびつきを防ぎます。カロテンのほか、うま味成分も豊富です。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野菜です。油との相性がよく、紫色の色素成分にはコレステロール値を下げるはたらきが期待されています。

モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻むと出るヌルヌル成分は食物繊維です。

とうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みます。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でもとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



おやつのエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal ／食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal ／食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal ／食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように! 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすです。

おすすめのおやつ

