

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
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】	主な材料							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		1群	2群	3群	4群	5群		6群
主食	牛乳	おかず	魚肉卵大豆	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
21木 夏野菜 カレーライス	キャベツマカロニサラダ プラム	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ りんご キャベツ プラム	ご飯 じゃがいも マカロニ 砂糖	油	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。	728 Kcal 23.0 g 20.4 g 3.4 g
22金 冷やし中華類	冷やし中華の具・たれ ウインナーと ズッキーニのソテー ミニトマト(3個)	ツナ ウインナー	牛乳	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	中華麺 じゃがいも	油	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。	646 Kcal 28.4 g 19.5 g 3.2 g
25月 ご飯	冬瓜のピリ辛汁 あじのごまみそだれかけ シャキシャキポテトサラダ	鶏肉 豆腐 みそ あじ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 冬瓜 しょうが キャベツ レモン	ご飯 砂糖 じゃがいも	すりごま 油	夏野菜の冬瓜を、トウバンジャンをかき混ぜた汁ものに入れます。あっさりとしたご飯に合う汁めです。	685 Kcal 34.5 g 16.4 g 2.6 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 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ 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	油 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す。	714 Kcal 33.1 g 22.1 g 3.3 g
27水 ご飯	もずく汁 さばの竜田揚げ じゃこサラダ	かまぼこ 豆腐 さば かつおぶし	牛乳 もずく いりこ	にんじん	玉ねぎ 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	油 いりごま	【家庭科学習献立】 2年1組の「集中力が続く」献立です。	756 Kcal 31.5 g 28.1 g 2.6 g
28木 ご飯	豆乳入りみそ汁 五目卵焼き くずきりの酢の物	あぶらあげ 豆腐 とうにゅう みそ 卵 ツナ	牛乳 わかめ しらす	にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぷん くずきり	ごま油	調理場特製の五目卵焼きです。しらすが入っているのので、カルシウムもとれます。	743 Kcal 29.3 g 21.7 g 2.6 g
29金 コッペパン	野菜スープ 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	玉ねぎ しめじ 白菜 なす ズッキーニ 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖	油	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。	639 Kcal 29.0 g 22.0 g 3.7 g

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。

トマト

真っ赤な色のもとリコピンとよばれ、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。

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カロテンです。

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をおすすめです。

おすすめのおやつ

