

8月こんだてひょう

8月給食目標『しょくせいかつのみなおしをしよう』

山形小学校

日	献立名 ・主食 ・汁 ・主菜 ・副菜	牛乳	あか		みどり		きいろ		I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ	
			主に体を作るものとなる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品	主にエネルギーのものとなる食品	たんぱく質	無機質	炭水化物			脂質
			たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質			
22木	はちみつレモントースト ABCスープ 冷しゃぶサラダ 山形村産*ルバーリ	鶏肉 豚肉,みそ		にんじん,チンゲン ツアイ	たまねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,レ タス ブルーベリー	食パン,はちみつ,砂糖 じゃがいも,ABCマカ ロニ 砂糖	バター ねりごま	616 kcal 24.2 g 23.7 g 2.6 g	3-3希望献立 テーマは「おいし さウルトラスー パー献立」です。		
23金	むぎごはん 山形村大豆カレー コーンブロッコリーサラダ 山形村のすいか	豚肉,大豆		にんじん ブロッコリー,赤ピー マン	にんにく,しょうが,た まねぎ キャベツ,ホールコー ン すいか	米,おおむぎ じゃがいも,はちみつ, 薄力粉	油 油	721 kcal 22.6 g 22.9 g 2.5 g	学校のリズムに戻 すのに朝ご飯が手 助けをしてくれま す。		
26月	むぎごはん 麻婆豆腐 ココロきゅうりみそ 蒸しとうもろこし	豆腐,豚肉,みそ みそ		にんじん,にら	たまねぎ,たけのこ水 煮,干し椎茸,ねぎ,しょ うが,にんにく きゅうり とうもろこし	米,おおむぎ 砂糖,かたくり粉	油,ごま油	587 kcal 25.5 g 19.1 g 2.0 g	夏から秋にかけて は山形村産の野菜 がたくさん届きま す。		
27火	カレー南蛮汁 ポテトサラダ フルーツ豆乳杏仁	ちくわ,鶏肉,油揚げ ハム		にんじん,こまつな にんじん	干し椎茸,たまねぎ,は くさい たまねぎ,きゅうり, ホールコーン パインアップル缶,もも 缶,みかん缶	うどん かたくり粉 じゃがいも 豆乳杏仁豆腐		563 kcal 23.4 g 21.3 g 2.5 g	暑い時期には、辛 みと酸味で食欲 アップできます。		
28水	むぎごはん もずくの味噌汁 いかの甘辛揚げ ゴーヤチャンプルー	みそ,油揚げ いか ベーコン,豆腐,液卵,か つお節	もずく	にんじん にんじん	たまねぎ,ねぎ ゴーヤ,もやし	米,おおむぎ じゃがいも かたくり粉,砂糖	油	567 kcal 29.6 g 15.4 g 2.7 g	ゴーヤチャンプルー は沖縄県の郷土食 です。		
29木	黒糖パン コーンポタージュ 鶏肉のマーマレード焼き レタスのガーリックサラダ	ベーコン 鶏肉 揚げちりめん	牛乳,生クリーム		たまねぎ,ホールコー ン,コーンパースト にんにく,しょうが, マーマレードジャム レタス,赤たまねぎ,に んにく	黒糖パン 米粉 砂糖 砂糖	油 ごま油	625 kcal 27.3 g 23.9 g 2.9 g	給食の前には石け んを使って手を洗 い、ハンカチでふ きましょう。		
30金	むぎごはん トマトと卵のスープ 鱈の甘酢あげ ズッキーニの塩昆布サラダ ヨーグルト	液卵 まあじ 塩昆布 ヨーグルト		こまつな,トマト にんじん	たまねぎ,しめじ キャベツ,ズッキーニ, きゅうり	米,おおむぎ かたくり粉 かたくり粉,砂糖	油 ごま油	583 kcal 26.5 g 17.6 g 2.2 g	ズッキーニは、サラ ダにも汁にも炒め 物にもつかえる万 能食材です。		

※都合により献立内容が変わることがあります。

旬の食材を使った
献立



かみかみ
献立



適塩献立



地元食材

例: アスパラガス(太字斜め)

を表しています。

夏休み中の
食事は

野菜と乳製品を意識してとりいれよう

Q 夏休み中の食事は、何に気をつければいいでしょうか？

学校給食の有無による栄養素摂取状況の違い

1日の栄養素の摂取量が食事摂取基準の推定平均必要量を満たしていない児童生徒の割合



赤字は学校給食摂取基準で策定されている栄養素を示す

https://www.j-milk.jp/knowledge/nutrition/nutritionist2023.html

① ビタミン類が不足しがちです。→ **野菜** をとろう



夏野菜は、野菜自身が太陽に負けないように水分をためこんでいます。その水分が人間の体を冷やす効果もあります。

② カルシウムが不足しがちです。→ **乳製品** をとろう



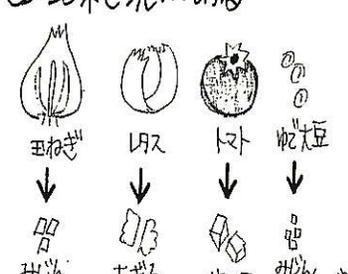
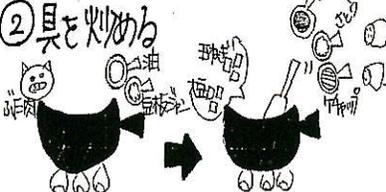
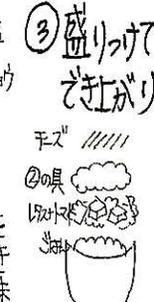
学校給食では、毎日牛乳を出してカルシウムがとれるようにしています。それは、給食を食べる小・中学生が成長期であるからです。1日に、牛乳1コップ2杯又は、牛乳1コップ1杯+チーズorヨーグルトがおすすです。



給食おすすめレシピ

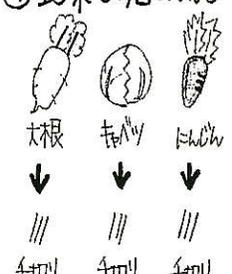
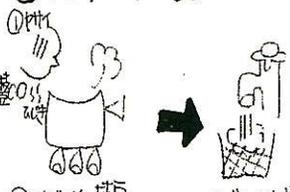
今回は夏休み特別バージョンです。休み中の昼食用におすすめなものや、親子で作ってもよい料理を載せました。ぜひ、作ってみてください。

～夕ライス～

材料	(4人分)	作り方
ごはん	1人分50g × 4	① 野菜を洗い切る  ② 具を炒める  ③ 盛り付けてでき上がり 
豚ひき肉	120g	
ゆで大豆	40g	
玉ねぎ	150g	
豆板シヤン	小さじ1/2	
砂糖	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	
黒コショウ	少々	
トマトキetchup	大さじ4	
油	小さじ1	
ナス	100g	
トマト	80g	
細切チーズ	40g	

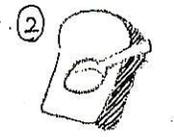
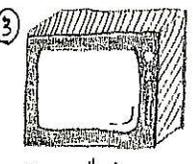
①の野菜は枝豆、水で戻してゆき、ぶらぶらお湯でさらしてゆでる。
②のゆで野菜と③のドレッシングをボールに入れよく混ぜたらでき上がり。
③のゆで野菜と④のドレッシングをボールに入れよく混ぜたらでき上がり。

～かみかみサラダ～

材料	(4人分)	作り方
大根	100g	① 野菜を洗い切る  ② 野菜をゆでる  ③ ドレッシングをつくる  ④ 和えてできあがり 
キャバツ	100g	
トマト	20g	
むき枝豆	20g	
干しひき	小さじ1	
さきいか	20g	
塩	ひとつまみ	
しょうゆ	小さじ1/2	
さとう	ひとつまみ	
油	小さじ1	
す	小さじ1	
コショウ	少々	

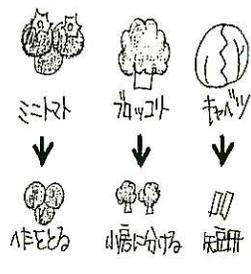
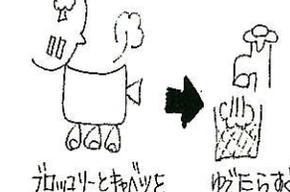
①の野菜は枝豆、水で戻してゆき、ぶらぶらお湯でさらしてゆでる。
②のゆで野菜と③のドレッシングをボールに入れよく混ぜたらでき上がり。
③のゆで野菜と④のドレッシングをボールに入れよく混ぜたらでき上がり。

～はちみつレモン-スト～

材料	(4人分)	作り方
食パン	4枚切	①  ②  ③ 
バター	40g	
はちみつ	大さじ1	
レモン汁	小さじ2	
さとう	大さじ1と小さじ1	

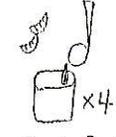
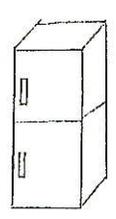
①はちみつは湯せんごとかき混ぜる。
②ボールに上の材料を入れよく混ぜる。
③200ccのオーブントースターに10分こめがたつきまで焼いたらでき上がり。

～宝島サラダ～

材料	(4人分)	作り方
ミニトマト	60g	① 野菜を洗い切る  ② 野菜をゆでる  ③ ドレッシングをつくる  ④ 和えてできあがり 
ブロッコリー	120g	
キャバツ	60g	
うずら卵水煮	60g	
ベーチーズ	20g	
カレー粉	少々	
しょうゆ	少々	
マヨネーズ	大さじ3	
(給食ではマヨネーズを使用)		

①の野菜は枝豆、水で戻してゆき、ぶらぶらお湯でさらしてゆでる。
②のゆで野菜と③のドレッシングをボールに入れよく混ぜたらでき上がり。
③のゆで野菜と④のドレッシングをボールに入れよく混ぜたらでき上がり。

～カルピスゼリー～

材料	(4人分)	作り方
カルピス	100g	① ゼリー液をつくる  ② カップにそそぎ冷やす  
さとう	大さじ2	
粉寒天	2g	
水	200g	
みかん缶詰	40g	
ゼリーカップ	4個	

鍋に、カルピス、水、さとう、粉寒天を入れ、中火にかけよくかき混ぜて、寒天をしっかりとろす。
ゼリーカップにみかんを入れ、①のゼリー液をそそぎ、冷蔵庫に入れて、2時間冷やして固めてできあがり。

今回は、調理員さんおすすめの料理や希望南立によく出てくる料理のレシピをのせました。2学期以降にのせてほしいレシピがありましたら、QRコードを読み取り、入力してくださいね。作ってみての感想もおまちしています。

