



令和7年8月 学校給食献立予定表



信州大学教育学部附属長野小学校

栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	たん白質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
25 (月)	ごはん 牛乳 キムチスープ 大豆の五目煮 ラムネゼリー	牛乳 ぶた肉 木綿豆腐 みそ とり肉 水煮大豆 ちくわ	たまねぎ 白菜キムチ にんじん にら ごぼう にんじん こんにゃく 昆布	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 マロニー 米油 ラムネゼリー	652	23.4	17	1.8
26 (火)	まっちゃんパン 牛乳 わかめスープ カレー肉じゃが	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ ホールコーン だいこん わかめ にんじん こんにゃく グリンピース	まっちゃんパン 三温糖 米油 じゃがいも	624	27.5	23.7	2.8
27 (水)	ごはん 牛乳 だいこんのみそ汁 さばのみそ煮 しらたきの塩昆布いため	牛乳 いりこ みそ 油揚げ さばのみそ煮 ベーコン	だいこん にんじん えのき しらたき ピーマン 塩昆布	米 大麦 強化米 米油 いりごま ごま油	649	25.4	25.4	2.4
28 (木)	コッペパン 牛乳 肉団子の中華スープ チリコンカン プロセスチーズ	牛乳 肉団子 ぶたひき肉 水煮大豆 プロセスチーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく たまねぎ にんじん	コッペパン 米油 三温糖 じゃがいも マロニー	615	30.8	25	2.8
29 (金)	ごはん 牛乳 ABCスープ きざみのり スタミナとう丼の具 りんご (シナノリップ)	牛乳 とり肉 ぶたひき肉 納豆	にんじん たまねぎ しめじ パセリ りんご にんにく しょうが もやし にら きざみのり	米 大麦 強化米 米油 三温糖 ごま油 ABCマカロニ	615	24.1	18.4	1.5

8月22日(金)は3時間授業のため給食はありません。

命をまもる水分ほきゅう

ねっちゅうしょう たいけん にっき ～ 熱中症体験日記 ～

毎日暑い日が続いていますね。近年の夏の暑さは、命にかかわる危険な暑さです。みなさんには、夏休みも水分と塩分をしっかりとって元気にすごしてほしいです。夜しっかり寝ることも熱中症予防になりますよ。

実は先日、私が熱中症になりかけました。運動をして汗をかいたあと、水分をとって自宅に帰りました。エアコンのきいた部屋で横になっていたところ、肌寒くなり、エアコンを切ってそのまま寝てしまったのです。暑いと感じて目が覚めたものの、体はなかなか動きません。頭では「これは熱中症になりそうだぞ」とわかっているのに、体が起きてくれないのです。幸い、手の届くところに水筒があり、水を飲むことができました。立ち上がってエアコンをつけ、塩分補給もしました。症状は軽い頭痛程度ですみましたが、あのまま寝ていたらと思うと怖くなりました。水分をとったつもりでいましたが、足りなかったようです。自分の体を過信せず、無理をしないように気を付けなければいけませんね。

私たちの体の60%～70%は水分でできています。半分以上が水分だなんておどろきです。その水分が少しでも足りないと体調に変化があらわれます。のどがかわく、食欲がなくなる、体がだるい、あたまが痛い、熱が出る、おしっこが出ないなどです。

私たちの体は、暑いときに汗をかくことで体温を下げようとしています。特に子どもたちは代謝が盛んなのでよく汗をかきます。そして汗をかいても遊びや活動に夢中になっていると、のどの乾きに気づきにくいことがあります。遊びに行くときは必ず水筒を持っていき、こまめな水分補給ができるようにしましょう。また、1日に飲み水として必要な水分は1.2リットルとされています。外出時だけでなく、朝起きたとき、トイレのあと、お風呂の前後なども水分補給のタイミングです。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに水か麦茶を飲むようにしましょう。冷たいジュースをがぶ飲みすると、胃腸に負担がかかったり食欲が落ちたりするのでオススメしません。運動などでたくさん汗をかくときは、水分と一緒に塩分も補給しましょう。夏休みも気を付けてお過ごしくださいね！



うら面は夏のおすすめメニューです♪
おうちの人と夏休みにやってみよう！



8月 給食だより

みんなのやってみた！まだまだ募集しています！夏休みはお手伝いやおかし作りのチャンスです。自分の食べたいものを作ってみませんか？冷たいデザートや、さっぱりサラダなど、火を使わずに簡単にできるものからチャレンジしてみましょう。給食で大人気のフルーツのヨーグルト和えは切って混ぜるだけの簡単デザートです。1年生でも作れるので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！もしよかったら、写真をとって、見せてくれるとうれしいです！

フルーツのヨーグルト和え

材料(4人分)

バナナ	1本
みかん缶	50g
もも缶	50g
ゼリー	50g
ヨーグルト	100g

作り方

- ①缶詰の汁は切っておく
- ②バナナは輪切りにする
- ③ゼリーは食べやすい大きさに切る
- ④材料をすべて混ぜる
- ⑤よく冷やして盛り付ける



6年生のSさんが作ったヨーグルト和えです。手作りのゼリーを入れて、フルーツもたっぷりです。3年生の弟のOさんは「給食と同じ味！」とよろこんでくれたそうです。

しらたきの中華サラダは、こんにゃく屋のご主人にヒントをいただきました。夏になるとこんにゃくは売れ行きが思わしくないそうです。こんにゃくはおでんのイメージが強いですね。そんな話をしていたら、ご主人が「しらたきはサラダにも使えるんだけどねー」と教えてくれました。そこで春雨のかわりにしらたきでサラダを作ってみたところ、ちゅるっとした食感がとてもおいしく、ドレッシングのなじみもよかったです。先日給食で出してみたら、大好評でした。暑い時期によく合うサラダです。ぜひご家庭でもおためしください。

しらたきの中華サラダ

材料(4人分)

しらたき	100g
コーン缶	30g
きゅうり	1本
にんじん	1/3本
ごま油	小さじ1
酢	大さじ1
食塩	少々
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
いりごま	適量

作り方

- ①しらたきは食べやすい長さに切ってゆでる
- ②にんじんはせん切りにしてさっとゆでる
- ③きゅうりはせん切りにして塩をふってしばらく置き、水気をしぼる
- ④具材の水分を切って、調味料とよく混ぜる
- ⑤冷蔵庫で冷やしてできあがり



お料理をしたあとは、あとかたづけにもチャレンジ！ちゃんときれいにあらえるかな？