



令和6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

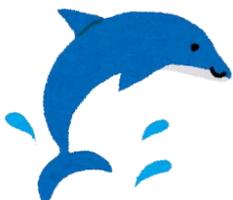
日付	献立名	使用材料			熱量kcal	卵白質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
23 金	ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 てりやきチキン パンサンスウ	牛乳 いりこ みそ 油揚げ とり肉 ロースハム	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン しょうが	米 大麦 強化米 マロニー 米油 三温糖	627	27	21.4	2.3
26 月	ごはん 牛乳 なるとのすまし汁 さばのみそ煮 切干大根の煮物	牛乳 なると さばのみそ煮 油揚げ ちくわ	たまねぎ えのき にんじん わかめ 切干大根 にんじん	米 大麦 強化米 米油 三温糖	642	25.5	21.1	2.5
27 火	コッパパン 牛乳 ABCスープ とり肉のマーレードソース カラフルピーマン	牛乳 ベーコン とり肉 ぶたひき肉	にんじん たまねぎ パセリ にんにく しらたき ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ しめじ	コッパパン ごま油 ABCマカロニ 米油 マーレードジャム 三温糖 いりごま	609	31.1	28.6	2.9
28 水	ごはん 牛乳 きざみのり だいこんのみそ汁 スタミナっとう丼の具 うまし豆腐 もろみみそ	牛乳 いりこ みそ 油揚げ ぶたひき肉 納豆 うまし豆腐 もろみみそ	だいこん にんじん えのき たまねぎ エリンギ にんにく しょうが にら きざみのり	米 大麦 強化米 米油 三温糖 ごま油	619	26.9	20.6	2
29 木	コッパパン 牛乳 エビボールスープ さばのトマト煮イタリアン風 えだまめ	牛乳 エビボール みそ さばみそ煮缶 ちくわ えだまめ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな なす トマト缶 にんにく バジル	コッパパン 三温糖 オリーブオイル	597	29.1	26	3.2
30 金	ごはん 牛乳 マーボーどんがりの具 切干大根のさっぱりサラダ りんご(シナノリップ)	牛乳 ぶたひき肉 みそ 木綿豆腐 ツナフレーク	にんじん たまねぎ 長ネギ 切干大根 きゅうり にんじん ねりうめ りんご	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 かたくり粉 米油 いりごま	637	24	21	2

8月22日(木)は3時間授業のため給食はありません。

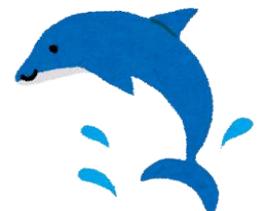
～ いのちをまもる水分ほきゅう ～

毎日暑い日が続いていますね。夏休みも水分をしっかりとって元気にすごしてくださいね。
みなさんは、私たちの体の60%～70%は水分でできていることを知っていますか？半分以上が水分だなんておどろきですね。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。また、熱中症がひどくなると命にもかかわります。水分が足りないだけで、命がおびやかされるなんて、体の中の水分がとても大切だということがわかりますね。

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リットルと言われています。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。



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

待ちに待った夏休みが始まります。長いお休みの間にお料理にチャレンジしてみませんか？簡単なデザートや混ぜるだけのサラダでも、自分で作ったものはきっと特別なおいしさがあると思いますよ。ここでは、給食で大人気の「フルーツのヨーグルト和え」と、今が旬のピーマンをたっぷり使った新メニュー「カラフルピーマン」を紹介します。どちらも夏にぴったりの料理です。ぜひチャレンジしてみてください。

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



自分の好きなフルーツやゼリーを入れてオリジナルのデザートを作ってみよう！

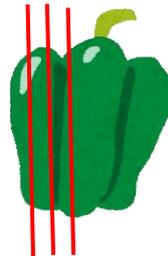
カラフルピーマン

材料(4人分)

ごま油	大さじ1
ぶたひき肉	60g
おろしにんにく	少々
トウバンジャン	少々
しらたき	120g
ピーマン	2個
パプリカ赤	1/2コ
パプリカ黄	1/2コ
料理酒	小さじ1
みりん	小さじ1
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①ピーマンとパプリカは千切りにする
- ②しらたきは食べやすい長さに切る
- ③フライパンにごま油とトウバンジャンを入れて火にかけ、ひき肉を炒め、おろしにんにくも加える
- ④ひき肉に火が通ったら、水気を切ったしらたきも加える
- ⑤ピーマンとパプリカを入れて炒め、調味料を加える
- ⑥味見をして完成



ピーマンは、たてに切るとシャキシャキした食感で、にがみが少なくなります！



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？