



令和8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				
21 (金)	ごはん 牛乳 こおりとうふのみそ汁 じゃがマーボー やきプリンタルト	牛乳 煮干し魚粉 みそ 凍り豆腐 ぶたひき肉 みそ	にんじん たまねぎ こまつな にんじん たまねぎ ピーマン	米 大麦 強化米 じゃがいも 三温糖 キャノーラ油 かたくり粉 やきプリンタルト	681	23.1	22.8	2.1
24 (月)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 はっほうさい プルーン 	牛乳 煮干し魚粉 みそ 木綿豆腐 ぶた肉 アカイカ なると 油揚げ	たまねぎ わかめ 長ネギ にんじん たまねぎ 干しいたけ プルーン はくさい チンゲンサイ	米 大麦 強化米 ごま油 かたくり粉	593	26.6	18	1.9
25 (火)	丸パン 牛乳 カレー風味やさいスープ キャバツメンチ ソース しらたきのしおこんぶいため	牛乳 キャバツメンチ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ こまつな しらたき ピーマン 塩昆布	丸パン 米油 キャノーラ油 いりごま ごま油	630	21.9	24.6	3.1
26 (水)	ごはん 牛乳 キャバツのみそ汁 いわしのしょうが煮 ズッキーニときのこのソテー	牛乳 煮干し魚粉 みそ 油揚げ いわしのしょうが煮 ベーコン	キャバツ たまねぎ にんじん たまねぎ しめじ ズッキーニ	米 大麦 強化米 キャノーラ油	625	25.9	23.7	2.2
27 (木)	メロンパン 牛乳 わかめスープ 肉団子となすのちゅうか煮	牛乳 とり肉 肉団子	にんじん たまねぎ ホールコーン だいこん わかめ なす たまねぎ ピーマン	メロンパン キャノーラ油 三温糖 かたくり粉	622	25.5	23.5	2.8
28 (金)	ごはん 牛乳 ハヤシライス キャバツのツナ和え りんご(シナノリップ)	牛乳 ぶた肉 牛乳 生クリーム ツナフレーク	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 グリーンピース りんご キャバツ きゅうり	米 大麦 強化米 キャノーラ油 じゃがいも	623	21	20.2	1.9
31 (月)	ごはん 牛乳 キムチスープ 大豆の五目煮 あじつけのり	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 にんじん いら 白菜キムチ あじつけのり ごぼう にんじん こんにゃく 角切りこんぶ	米 大麦 強化米 ごま油 三温糖 マロニー キャノーラ油	617	25.5	19	1.2

8月20日(木)は3時間授業のため給食はありません。

熱中症に気をつけよう！

今年の初夏はすごしやすい日が多かったですね。その分、今の暑さが体にこたえています。みなさんには、夏休みも水分と塩分をしっかりとって、元気に過ごしてほしいです。夜しっかり睡眠をとることも熱中症予防になりますよ。

私は寝るときのエアコンが苦手です。7月後半になって、さすがに暑くて扇風機を使っていますが、それでも暑くて寝苦しいときは、保冷剤を利用しています。保冷剤をタオルカバーに入れて、手のひらを冷やしたり、首を冷やしたりします。するとだんだん体温が下がって行って、眠りにつくことができます。枕元には、凍らせたペットボトルを置いておき、夜中に目が覚めてしまったときは、冷たい水をのんで体の中を冷やします。エアコンが苦手な人は試してみてください。

朝ごはんをきちんと食べることも熱中症予防になります。夏休み中、朝起きるのが遅くなる人はいませんか？起きるのが遅れると、朝ごはんを食べるのも遅れます。水分をとらない時間も長くなります。おうちの人が仕事に行ってしまう前に起きて、一緒に朝ごはんを食べられるといいですね。

私たちの体の60%～70%は水分で出来ています。その水分が少しでも足りなくなると、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。そうなる前に、こまめに水か麦茶を飲みましょう。冷たい甘いジュースをがぶ飲みすると、おなかに負担がかかったり食欲が落ちたりするのでおすすめしません。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。

暑い暑い夏休み、体に気を付けて、元気にすごしてくださいね！



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！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。自分の好きなフルーツとゼリーを使って作ってみてくださいね！もしよかったら、写真をとって持ってき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



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！

こちらも給食で人気のメニュー「わかめとみかんの酢の物」です。給食では下記の調味料を使っていますが、自宅で作るときは「かんたん酢」を使っています。これ1本で味が決まるので、たしかに「かんたん」です。最後にみかんの缶詰の汁を入れるのがポイントです。みかんの味が全体になじんでおいしいですよ。

わかめとみかんの酢の物

材料(4人分)

きゅうり	1本
みかん缶	60g
乾燥わかめ	2.5g
米酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1
食塩	少々

作り方

- ① わかめはお湯でさっとゆでて、水で冷やす
- ② きゅうりはうす切りにして塩もみをする（分量外）
- ③ みかん缶は、みかんと汁に分ける（缶詰の汁はとっておく）
- ④ わかめときゅうりの水分をよくしぼり、みかんとまぜる
- ⑤ 調味料を合わせてよく混ぜ、④に入れる
- ⑥ 味見をして、甘さが足りなければ缶詰の汁を少しずつ入れて調節する



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？

