

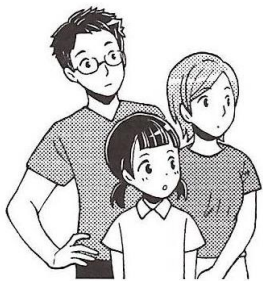


| 日   | 献立名<br>(牛乳は毎日つきます) | 赤の仲間・<br>血や肉になる    |                          | 緑の仲間・<br>体の調子を整える |                            | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる |            | 1材料・kcal<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>食塩相当量g |      | ひとくち<br>メモ                                                           |
|-----|--------------------|--------------------|--------------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|------------|-------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------|
|     |                    | たんぱく質<br>1部        | 無機質<br>2部                | ビタミン              |                            | 炭水化物<br>5部        | 脂質<br>6部   | 3年<br>7-9年                          |      |                                                                      |
| 2月  | ごはん                |                    |                          |                   |                            | ごはん おおむぎ          |            | 564                                 | 715  | ラタトゥイユはフランスの家庭料理で、夏の野菜を炒めて煮込んだ料理です。                                  |
|     | 照り焼きチキン            | 鶏もも                |                          |                   | しょうが                       | 三温糖               | ごま         | 25.6                                | 30.5 |                                                                      |
|     | かぼちゃサラダ            | ツナフレーク             |                          | かぼちゃ にんじん         | きゅうり                       | 三温糖               | ごま油        | 18.7                                | 21.8 |                                                                      |
|     | ラタトゥイユ             | ベーコン               |                          | にんじん 赤ピーマン トマト    | にんにく、玉葱、ズッキーニ、黄ピーマン、なす     |                   | オリーブ油      | 1.7                                 | 2.2  |                                                                      |
| 3月  | げんまいごはん            |                    |                          |                   |                            | ごはん 発芽玄米          |            | 607                                 | 764  | チャンプルは沖縄の方言で「ごちやまぜ」という意味があります。                                       |
|     | 魚のごまみそ焼き           | ワラサ みそ             |                          |                   | しょうが                       | 三温糖               | すりごま       | 31.8                                | 38.6 |                                                                      |
|     | やさしいチャンプル          | 豚もも 木綿豆腐 たまご かつお節  |                          |                   | 玉葱 もやし にがうり                |                   | 米ぬか油       | 18.8                                | 21.9 |                                                                      |
|     | 白玉だんごスープ           | 削り節 絹ごし豆腐 なんと      |                          | にんじん ほうれんそう       | 玉葱 えのきだけ しょうが              | 白玉粉 薄力粉           | ごま         | 1.9                                 | 2.6  |                                                                      |
| 4月  | ごはん                |                    |                          |                   |                            | ごはん おおむぎ          |            | 640                                 | 819  | 夏にとれるかぼちゃは風通しのいい涼しい場所に置いておくと、冬まで長持ちします。                              |
|     | かぼちゃととり肉のあまからがらめ   | 鶏もも                |                          | かぼちゃ              | にんにく                       | かたくり粉 三温糖 米粉      | 米ぬか油       | 24.2                                | 30.0 |                                                                      |
|     | もやしのツナあえ           | ツナフレーク             |                          | こまつな              | もやし きゅうり コーン               |                   |            | 24.8                                | 29.8 |                                                                      |
|     | だいこんのみそ汁           | 油揚げ みそ             | 煮干し わかめ                  | にんじん              | ごぼう 玉葱 だいこん                | こんにゃく             | 米ぬか油       | 2.5                                 | 3.0  |                                                                      |
| 5月  | ごはん                |                    |                          |                   |                            | ごはん おおむぎ          |            | 661                                 | 790  | 夏が旬のなす、ミートソースといっしょにグラタンにします。                                         |
|     | なすのミートグラタン         | 豚ひき肉 あさり 大豆        | スキムミルク チーズ               |                   | なす ズッキーニ 玉葱 にんにく           | マカロニ 三温糖          | 米ぬか油       | 27.8                                | 33.7 |                                                                      |
|     | 寒天サラダ              | たまご                | 寒天                       | ほうれんそう            | キャベツ きゅうり                  | 上白糖               | 米ぬか油 ごま油   | 24.7                                | 28.4 |                                                                      |
|     | 豆まめみそ汁             | 油揚げ みそ 豆乳          | 煮干し                      | にんじん              | だいずもやし えのきだけ ねぎ            | じゃがいも             |            | 2.2                                 | 2.6  |                                                                      |
| 6月  | ソフトめんの肉みそあんかけ      | 豚ひき みそ 八丁みそ        |                          | にんじん にら           | しょうが、りょうとうもろこし、玉葱、えのきだけ、ねぎ | ソフトめん 三温糖 かたくり粉   | 米ぬか油       | 58.5                                | 78.1 | カリカリに揚げたポテトと野菜をまぜてサラダを食べましょう。                                        |
|     | カリカリポテトサラダ         |                    |                          | にんじん              | キャベツ きゅうり                  | じゃがいも             | 米ぬか油 ごま油   | 25.2                                | 34.4 |                                                                      |
|     | フルーツヨーグルト          |                    | ヨーグルト スキムミルク 梨、アップル、クリーム |                   | みかん(缶詰) パイン(缶詰) ナタデココ      | 上白糖               |            | 22.3                                | 31.8 |                                                                      |
|     |                    |                    |                          |                   |                            |                   |            | 2.0                                 | 2.8  |                                                                      |
| 9月  | ごはん                |                    |                          |                   |                            | ごはん おおむぎ          |            | 678                                 | 867  | 朝顔は朝に咲きますが、夕顔の花は夕方に咲きます。                                             |
|     | 厚揚げのそぼろ煮           | 豚ひき肉 厚揚げ           | 煮干し                      | にんじん こまつな         | 玉葱 干し椎茸                    | 三温糖 かたくり粉         | 米ぬか油       | 30.5                                | 37.9 |                                                                      |
|     | カレーポテトサラダ          | ロースハム              | チーズ                      | にんじん、ブロッコリー、パセリ   | キャベツ                       | じゃがいも             | マヨネーズ(全卵型) | 29.0                                | 35.4 |                                                                      |
|     | 夕顔のみそ汁             | 油揚げ みそ             | 煮干し                      | にんじん こねぎ          | ゆうがお                       |                   |            | 2.5                                 | 3.1  |                                                                      |
| 11月 | ごはん                |                    |                          |                   |                            | ごはん おおむぎ          |            | 624                                 | 772  | カレー粉をちょっぴり入れたたまごスープを作ります。                                            |
|     | 魚のねぎ塩焼き            | イナダ                |                          |                   | しょうが にんにく ねぎ               | 上白糖               | 米ぬか油       | 31.2                                | 36.6 |                                                                      |
|     | のり風味サラダ            |                    | しらす干し 焼きのり               | ほうれんそう            | もやし キャベツ                   |                   | マヨネーズ(全卵型) | 26.3                                | 30.2 |                                                                      |
|     | けんちん汁              | かつお節 鶏肉もも 豆腐       |                          | にんじん こまつな         | だいこん にんじん ねぎ               | じゃがいも             |            | 1.9                                 | 2.0  |                                                                      |
| 12月 | ジャンバラヤ             | 鶏肉もも むきえび ウィンナー    |                          | にんじん ピーマン         | 玉葱 セロリ                     | ごはん               | 米ぬか油       | 53.9                                | 68.0 | 今日はスペシャルグローバルデー！アメリカの料理をいただきます！                                      |
|     | マスタードサラダ           | ロースハム              |                          | パセリ               | キャベツ、きゅうり、コーン              | マカロニ 上白糖          | オリーブ油      | 21.2                                | 26.6 |                                                                      |
|     | オニオンスープ            | ベーコン               |                          | にんじん ほうれんそう       | 玉葱                         |                   | オリーブ油      | 20.2                                | 24.7 |                                                                      |
|     | くだもの(りんご)          |                    |                          |                   | りんご                        |                   |            | 2.5                                 | 3.5  |                                                                      |
| 13月 | アップルハニートースト        |                    |                          |                   | りんごジャム レモン果汁               | 食パン はちみつ          | 無塩バター      | 66.2                                | 81.8 | 厚切り食パンにりんごジャム・はちみつ・バターを塗って焼きます。                                      |
|     | やきにくサラダ            | 豚肩ロース              |                          | にんじん              | にんにく しょうが キャベツ きゅうり        | 三温糖               | 米ぬか油       | 26.4                                | 31.5 |                                                                      |
|     | ちゅうか風コンスープ         | たまご                |                          | 栗ねぎ               | コーンペースト 玉葱                 | かたくり粉             | ごま油        | 25.4                                | 30.2 |                                                                      |
|     | くだもの(梨)            |                    |                          |                   | なし                         |                   |            | 2.8                                 | 3.3  |                                                                      |
| 17月 | 中華おこわ              | 鶏肉もも               |                          | にんじん              | しょうが きくらげ だけのこと えだまめ       | ごはん もち米 三温糖       | 米ぬか油 ごま油   | 66.4                                | 85.6 | 17日は十五夜。1年の中で一番美しい「中秋の名月」を見ることができ、日本には十五夜の日にだんごやすすきをかき、月を眺める風習があります。 |
|     | ハリハリづけ             |                    | 刻み昆布                     | にんじん              | 切干しだいこん きゅうり               | 三温糖               | ごま油        | 26.0                                | 32.3 |                                                                      |
|     | たまごスープ             | 絹ごし豆腐 たまご          | カットわかめ                   |                   | しめじ ねぎ                     | かたくり粉             |            | 15.2                                | 17.9 |                                                                      |
|     | 白玉&水ようかん           | こしあん 絹ごし豆腐         | 寒天                       |                   |                            | 三温糖 白玉粉           |            | 1.9                                 | 2.7  |                                                                      |
| 18月 | ごはん                |                    |                          |                   |                            | ごはん おおむぎ          |            | 607                                 | 761  | 19日から25日の秋のお彼岸に合わせて、主食はおはぎです。                                        |
|     | ごはんさばのみそ煮          | さば 八丁みそ みそ         |                          |                   | しょうが                       | 三温糖               |            | 29.4                                | 35.4 |                                                                      |
|     | こんにゃくサラダ           |                    | 焼きのり                     | こまつな にんじん         | キャベツ                       | こんにゃく             | ごま油        | 21.4                                | 24.7 |                                                                      |
|     | いものこ汁              | みそ 豚もも 厚揚げ         | 煮干し                      | にんじん              | ごぼう えのきだけ ねぎ               | さつまいも さといも        | 米ぬか油       | 2.5                                 | 3.0  |                                                                      |
| 19月 | おはぎ(きなこ・ごま)        | きな粉                |                          |                   |                            | ごはん もち米 上白糖       | すりごま       | 62.2                                | 79.8 | 19日から25日の秋のお彼岸に合わせて、主食はおはぎです。                                        |
|     | 凍み豆腐の卵とじ           | かつお節 鶏肉もも、凍り豆腐、たまご |                          | にんじん こまつな         | 玉葱 生しいたけ                   | 三温糖 かたくり粉         |            | 26.7                                | 33.0 |                                                                      |
|     | まぜっこサラダ            | かつお節               | しらす干し                    | にんじん              | キャベツ きゅうり 玉葱               |                   | 米ぬか油       | 17.1                                | 20.3 |                                                                      |
|     | くだもの(巨峰)           |                    |                          |                   | 巨峰                         |                   |            | 2.2                                 | 2.6  |                                                                      |
| 20月 | カレーきしめん            | かつお節 豚もも 油揚げ       |                          | にんじん              | 玉葱 えのきだけ ねぎ                | うどん かたくり粉         | 米ぬか油       | 60.2                                | 68.6 | イギリスには「1日1個のリンゴは医者遠ざける」というこわざがあります。                                  |
|     | ツナと豆腐のサラダ          | 木綿豆腐 ツナフレーク        |                          | にんじん ほうれんそう       | 玉葱 キャベツ                    | 上白糖               | すりごま(全卵型)  | 29.2                                | 34.3 |                                                                      |
|     | くだもの(りんご)          |                    |                          |                   | りんご                        |                   |            | 27.4                                | 32.9 |                                                                      |
|     |                    |                    |                          |                   |                            |                   |            | 2.3                                 | 2.8  |                                                                      |

| 日       | 献立名<br>(牛乳は毎日つきます) | 赤の仲間・<br>血や肉になる       |                | 緑の仲間・<br>体の調子を整える |                    | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる |          | 1人1日1食分<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>食塩相当量g |      | ひとくち<br>メモ                                                   |
|---------|--------------------|-----------------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|----------|------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|
|         |                    | たんぱく質<br>1部           | 無機質<br>2部      | ビタミン              |                    | 炭水化物<br>5部        | 脂質<br>6部 | 3年                                 | 7-9年 |                                                              |
| 24<br>火 | ごはん                |                       |                |                   |                    | ごはん おおむぎ          |          | 624                                | 784  | 加-粉・ターメリック・サツメ<br>ク・シシト、いろんなス<br>パ-粉を使うミート-フで<br>す。          |
|         | スパイシーミートローフ        | 豚ひき肉 木綿豆腐 調製豆腐        | チーズ            |                   | 玉葱 しょうが にんにく えのき水  | 三温糖 パン粉           |          | 29.8                               | 35.7 |                                                              |
|         | レモン酢あえ             | かつお節                  |                | にんじん              | キャベツ きゅうり レモン果汁    |                   |          | 23.5                               | 27.0 |                                                              |
|         | さつまいものみそ汁          | 油揚げ みそ                | 煮干し            | にんじん              | しめじ えのきだけ ねぎ       | さつまいも             |          | 2.3                                | 2.7  |                                                              |
| 25<br>水 | ごはん                |                       |                |                   |                    | ごはん おおむぎ          |          | 606                                | 772  | 昔は「土佐」とよば<br>れた高知県はカツオ<br>の名産地。土佐漬<br>けにはかつお節を使<br>います。      |
|         | 凍り豆腐の肉みそあん         | 凍り豆腐 鶏肉ひき肉 みそ         |                | にんじん              | 玉葱                 | 三温糖               | 米ぬか油     | 26.5                               | 32.8 |                                                              |
|         | 土佐漬け               | かつお節                  |                | にんじん              | キャベツ きゅうり レモン(果汁)  |                   |          | 22.2                               | 26.4 |                                                              |
|         | 熱のすまし汁             | かつお節 木綿豆腐             |                | にんじん ほうれんそう       | しいたけ               | 焼きふ               |          | 1.9                                | 2.6  |                                                              |
| 26<br>木 | 五目そばごはん            | 豚ひき肉 かまぼこ 油揚げ たまご(液卵) |                | にんじん              | えのきだけ えだまめ しょうが甘酢漬 | ごはん おおむぎ しらたき 三温糖 | 米ぬか油     | 601                                | 791  | 「五目」には「いろ<br>いろなもの」という<br>意味もあります。                           |
|         | 塩こんぶあえ             |                       | 塩昆布            | にんじん              | だいこん ほうろく          |                   |          | 27.5                               | 36.1 |                                                              |
|         | とうふのすまし汁           | 削り節 あさり 木綿豆腐          |                | ほうれんそう にんじん       | 玉葱 しめじ             |                   |          | 20.2                               | 25.8 |                                                              |
|         | くだもの(梨)            |                       |                |                   | なし                 |                   |          | 2.1                                | 2.7  |                                                              |
| 27<br>金 | ココア揚げパン            | きな粉                   |                |                   |                    | コッペパン 上白糖         | 米ぬか油     | 716                                | 929  | 8年生の希望献立<br>きゅうり・にんじん<br>給食の人気メニュー<br>といえば揚げパン！<br>何味が好きですか？ |
|         | ポークビーンズ            | 大豆 豚もも                | 生クリーム パルメザンチーズ | にんじん ブロッコリー       | 玉葱 セロリー            | じゃがいも             | オリーブ油    | 29.0                               | 36.9 |                                                              |
|         | はるさめサラダ            | ツナフレーク                |                | にんじん みずな          | キャベツ               | はるさめ 上白糖          | すりごま ごま油 | 28.4                               | 35.5 |                                                              |
|         | カルピスゼリー            |                       | 寒天             |                   | ナタデココ              | 上白糖               |          | 2.5                                | 3.4  |                                                              |

栄養価の基準 前期1人1食分 -650kcal、たんぱく質21~32g、脂肪14~21g、塩分2g未満 後期1人1食分 -830kcal、たんぱく質27~42g、脂肪18~28g、塩分2.5g未満

## 9月1日は 防災の日 日頃から備えよう水と食料

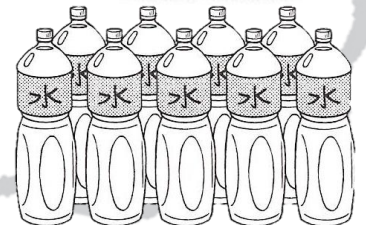


家族の人数  
× 3日分

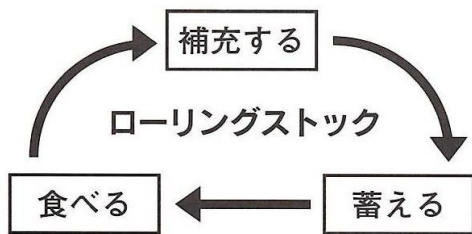
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

水 1人当たり1日3L×日数

※飲料水+調理用水



## いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

## 栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

出典：給食ニュース№1932付録 2024年8月8日発行

## 8月の給食に登場！伝統野菜の「はぶちキウリ」



塩尻市檜川地区で育てられている伝統野菜「羽淵キウリ」が8月27日の給食に登場しました。4年生が育てている羽淵キウリが夏休み中に大きくなったので、少しずつ収穫し、給食室の冷蔵庫に保管して使いました。当日は春雨炒めにしましたが、子どもたちや先生方の反応はよく、どのクラスもほぼ完食でした。レシピは先月配布した8月献立表に記載しましたので、ご覧ください。

### ★8月27日の献立★

ごはん ちくわの磯辺揚げ 羽淵キウリの春雨炒め  
かぼちゃの団子汁 牛乳

