



8月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度
傍陽小学校

こんげつ もくひょう
今月の目標

きそくただ しよくせいかつ
規則正しい食生活をしよう

日	曜日	～今月の旬～ 【緑黄色野菜】 えだまめ トマト かぼちゃ パプリカ ピーマン 【淡色野菜】 なす きゅうり レタス とうもろこし 【芋】 じゃがいも 【果】 スイカ	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エ ネ ル ギ kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
			ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
			にく、さかな たまご まめるい	ぎゅうにゅう こざかな かいそう	りよくおうしよく やさい	そのたの やさい、くだもの	こくるい いもるい さとう	ゆしるい				
22	金	コッペパン ぎゅうにゅう チーズオムレツ かいそうサラダ カレースープ	卵 ツナ 鶏肉	スキムミルク 牛乳 チーズ 生クリーム 海藻ミックス	ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	しめじ たまねぎ きゅうり レタス レモン	強力粉 上白糖 じゃがいも	ショートニング ひまわり油 バター ごま油	568	28.3	25.5	2.9
25	月	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン レタスサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	赤ピーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ レタス きゅうり えのきたけ コーン	精白米 強化米	ひまわり油	575	23.2	20.6	2.2
			きかくきゅうしよく									
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドボーク マカロニサラダ ゆでもろこし	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	精白米 強化米 上白糖 マカロニ	ひまわり油	615	24.9	17.1	1.8
			ちいきしよくざいの日									
27	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのうめマヨやき もやしとピーマンの しおこんぶあえ かぼちゃといんげんのみそじる ぶどうゼリー	さば 凍り豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん ピーマン かぼちゃ いんげん	梅干し もやし たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 ぶどうゼリー	マヨネーズ ひまわり油 ごま油	642	26.5	23.6	2.5
28	木	ごはん ぎゅうにゅう レバーみそがらめ レモンずあえ かきたまじる	豚肉 豚レバー 卵	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ レモン たまねぎ 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖	ひまわり油 ごま	638	28.7	21.3	2.3
			いいはの日									
29	金	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのにんじんみそかけ さんしょくごまあえ とりにくのすましじる	厚揚げ 鶏肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 じゃがいも 上白糖	ひまわり油 ごま	615	28.1	19.1	2.3
			わしよくの日									
レタス にち きかくきゅうしよく					※都合により献立を 変更することがあります			期間平均	609	26.6	21.2	2.3
					真田地域小学校 学校給食摂取基準				660	27.0	18.0	2未満

レタス

にち きかくきゅうしょく

25日は企画給食です

すがだいらこうげん しゅうかく つか
菅平高原で収穫したレタスを使って
サラダをつくります。菅平高原では、
なつ すず きこう
夏でも涼しい気候をいかしておいしい
レタスがつくられています。
ひる よる きおん さ おお
昼と夜の気温の差が大きいので、
あま で
レタスの甘みが出て
しよっかん
シャキシャキの食感に
なるそうです。



タンドリーチキン

(4人分)

材料	使用量
鶏もも肉	200g
しょうゆ	小さじ1
しお	ひとつまみ
こしょう	少々
ヨーグルト	40g
カレー粉	小さじ1/2
にんにく	4g
たまねぎ	40g
トマトケチャップ	大さじ2/3
ウスターソース	小さじ1

- ① にんにく、たまねぎをすりおろす。
- ② ①と調味料すべてを混ぜる。
- ③ 鶏肉を②に漬け込む。(冷蔵庫で1時間程度)
- ④ フライパンで両面焼き、蓋をして中までしっかり火を通す。

タンドリーチキンは、
あつ なつ しよくすず
暑い夏に食欲が進む、
きゅうしょく にんき
給食でも人気のメニューです。





なつやす

夏休みがはじまります

楽しみにしていた夏休みが始まります。みなさんには、夏休み中にいろいろな経験をしてほしいと思います。夏休みを元気にすごすためには、毎日同じ時間に起きて眠るようにし、生活リズムを整えることが大切です。そして、1日の3回の食事をしっかり食べるようにしましょう。



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

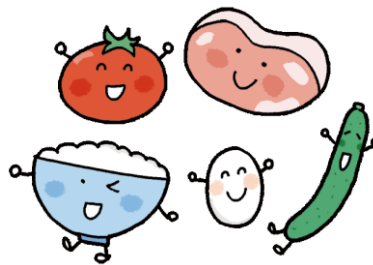


こまめな水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

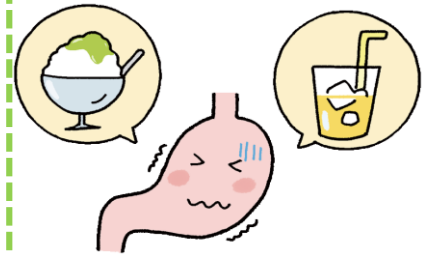
1日3食しっかり食べよう



栄養バランスよくいろいろな食品を食べましょう。1日3回の食事で体のリズムが整います。特に朝ごはんは大切です。

冷たい食べもののとりすぎ

に注意しよう



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。温かいものも食べましょう。

間食のとり方

間食は、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因となりますので、量や時間を決めて楽しみましょう。

チョコレート、ジュース、菓子パンなどは糖分を多く含んでいます



スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含んでいます。



ぼくの・わたしの

食事・運動目標

健康な毎日を過ごすために目標を立てて実践してみよう。無理なく続けられそうな目標を具体的に書き出し、また、定期的に見直しましょう。

食事



例) 野菜料理を1品増やしてもらうなど

運動



例) 犬の散歩を毎日する など