



給食献立表



2023年8月
上田市立武石小学校

蒸し暑い日が続いていますが夏バテしていませんか。暑いと体力が消耗するので、十分な睡眠と1日3回の食事をしっかり食べることが大切です。給食では、せんぜい畑の会の方が作ってくださった地元の夏野菜をたくさん使った献立や、6月の元気もりもりチャレンジ週間の目標達成者からのリクエストメニューを入れました。他のリクエストメニューは、これから順番に出していくので楽しみにしてください。バランス良くいろいろ食べて、2学期を元気にスタートしましょう。

今月のもくひょう： きそく正しいせいかつをしよう

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる		
24木	○	ごはん	2学期の始まりです！ 暑い夏に負けないように、どれもしっかりと食べましょう！		こめ	646 kcal	
		とりのからあげおいだれソース		とりにく	たまねぎ、レモンじり、りんごピューレー	かたくりこ、あぶら、さとう	27.6 g
		チンゲンサイのちゅうかあえ			チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、きりぼししいごん	さとう、あぶら、ごま	17.9 g
		かぼちゃのみそしる		こおりどうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ		1.9 g
25金	○	むぎごはん			こめ、むぎ	686 kcal	
		★なつやさいのカレー	ぶたにく	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、パプリカ、りんごピューレー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	24.9 g	
		ツナサラダ	かんてん、わかめ、ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじり	とうもろこしは、1年生のみなさんに、皮むきをしてもらう予定です。	20.6 g	
		とうもろこし	★印は、元気もりもりチャレンジ週間のリクエストメニューです。	とうもろこし		2.1 g	
		★ミルクコーヒー					
28月	○	★キムタクごはん	ベーコン	キムチづけ、つぼづけ	こめ、あぶら	715 kcal	
		とりにくのマーマレードやき	とりにく	マーマレード	かたくりこ、あぶら	29.7 g	
		ひらさやインゲンのサラダ	とりにく	モロッコいんげん、キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	31.6 g	
		わかめととうふのスープ	かまぼこ、とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ	ごま	2.2 g	
		★アイスクリーム	アイスクリーム				
29火	○	くろパン			パン、さとう	629 kcal	
		さけのマスタードやき	さけ	ラタトゥイユは、夏野菜をトマトで煮込んだ料理です。	マヨネーズ	30.3 g	
		フレンチサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら	22.4 g
		ラタトゥイユ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、なす、パプリカ、ズッキーニ、トマト、ピーマン	あぶら	2.3 g	
30水	○	たけしどん なつバージョン	ぶたにく、みそ、だいず	なす、モロッコいんげん、たまねぎ、パプリカ	こめ、あぶら、ごま、さとう	591 kcal	
		キャベツときゅうりのすのもの	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう	28.9 g	
		たまごとチンゲンサイのスープ	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、チンゲンサイ	かたくりこ	16.4 g	
		れいとうみかん		れいとうみかん		2.5 g	
31木	○	ごはん			こめ	607 kcal	
		ちぐさたまごやき	たまご、とりにく	ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ	さとう、かたくりこ	26.8 g	
		じゃがいもごまサラダ		きゅうり、にんじん	じゃがいも、ごま、マヨネーズ	21.2 g	
		かみなりじり	とうふ、とりにく	だいごん、にんじん、ねぎ、こまつな	あぶら	1.4 g	
		あじつけのり	のり				
摂取栄養量平均 (3, 4年生)			エネルギー646 kcal	たんぱく質 28.0 g	脂肪 21.7 g	食塩相当量2.1 g	今月の地元の食材 こめ、だいず、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、いんげん、トマト、ミニトマト、なす、ねぎ、ピーマン、とうもろこし、にんにく、えのきたけ
基準値 (3,4年生)			660kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2 g未滿	

1日3食しっかり食べよう

わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。



冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

炭酸飲料 1本あたり 約54g	果実飲料 1本あたり 約51g	アイスクリーム (ラクトアイス) 1個あたり 約19g	氷菓 1個あたり 約17g
-----------------------	-----------------------	--------------------------------------	---------------------

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。

給食費の補助が追加されます！

物価高騰により、市からの補助で4月に1食あたり24円の値上げをしましたが、更なる物価高騰分として、8月から3月分まで1食あたり22円が追加補助されます。保護者負担額に変更はありません。引き続き、安全、安心でおいしい給食の提供に努めていきます。