



給食献立表

No. 1
2022年8月

上田市立武石小学校

近年猛暑日が増えて、気温の高い日が続くことが多いので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、せんせ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てください。バランス良いいろいろ食べて、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材料 - 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	さいろのなかま ちからやねつになる		
19金	○	むぎごはん			こめ、むぎ	726 kcal	
		なつやさいかレー	ぶたにく	さあ、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	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	25.2 g
		ツナとコーンのサラダ	ツナフレーク		キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじる	あぶら	26.0 g
		★アイスクリーム	アイスクリーム				2.0 g
22月	○	ごはん				こめ	602 kcal
		しせんどうふ	ぶたにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししたけ、にら	あぶら、さとう、かたくりこ	27.3 g	
		もやしのナムル		もやし、にんじん、きゅうり	はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	18.7 g	
		いんげんのみそしる	あぶらあげ、みそ	えのきたけ、キャベツ、さいいんげん、ねぎ	ふ	2.3 g	
23火	○	コッパン	スキムミルク	★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。	パン	647 kcal	
		サケのフライ	さけ		こむぎこ、パンこ、あぶら	31.7 g	
		フレンチサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら	24.2 g
		ラタトゥイユ	ベーコン		にんじん、たまねぎ、なす、しめじ、ズッキーニ、トマト、ピーマン	オリーブゆ	2.5 g
24水	○	ごはん			こめ	616 kcal	
		ちぐさたまごやき	たまご、ツナフレーク	ねぎ、ほうれんそう、ほししいたけ	さとう、かたくりこ	27.9 g	
		★なっとうサラダ	なっとう、わかめ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、きゅうり	あぶら	19.6 g	
		かみなりじる	とうふ、とりにく	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	ごまあぶら	1.7 g	
		れいとうみかん		れいとうみかん			
25木	○	ごはん			こめ	641 kcal	
		だいずといりこのあげに	だいず、いりこ		かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	30.9 g	
		にくじゃが	ぶたにく、こおりどうふ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、えだまめ	じゃがいも、しらたき、さとう	16.3 g	
		★かいそうサラダ	かいそうミックス	にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	さとう、あぶら	2.4 g	
		あじつけのり	のり				
26金	○	★キムタクごはん	ベーコン		キムチづけ、つぼづけ	こめ、ごまあぶら	609 kcal
		とりのしょうがやき	ぶたにく			さとう	25.9 g
		ひらさやインゲンのサラダ			モロッコいんげん、キャベツ、きゅうり、にんじん	マヨネーズ	26.8 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、ねぎ	ごま	2.2 g	
29月	○	ごはん			こめ	630 kcal	
		ししゃものカレーあげ	ししゃも		かたくりこ、あぶら	29.6 g	
		しゃぶしゃぶサラダ	ぶたにく	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ	ごま、あぶら、さとう	20.4 g	
		こまつなのみそしる	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな	じゃがいも	2.2 g	
30火	○	しょくパン	スキムミルク		パン	597 kcal	
		ポテトのチーズやき	ツナフレーク、チーズ		たまねぎ、ピーマン	じゃがいも、あぶら	27.1 g
		だいずのサラダ	だいず		キャベツ、にんじん、きゅうり	あぶら	23.4 g
		キャベツのスープに	とりにく		たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、レモンじる	さとう	3.1 g
31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、しめじ	こめ、あぶら、ごま、さとう	584 kcal
		キャベツときゅうりのすのもの	わかめ	とうもろこしは、1年生のみなさんに、皮むきしてもら予定です。	キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう	28.5 g
		かきたまじる	たまご		たまねぎ、にんじん、ほししたけ、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ	16.9 g
		とうもろこし			とうもろこし		2.4 g
摂取栄養量平均(3, 4年生)		エネルギー628kcal	たんぱく質 28.2g		脂肪 21.4g	食塩 2.3g	今月の地元の食材 こめ、たまねぎ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、キャベツ、ほうれんそう、なす、さいいんげん、とうもろこし、トマト、だいず、にんにく
基準値(3, 4年生)		660kcal	21.1~32.5g	14.4~21.6g	2g未満		