

献立のねらい
暑さに負けないように
しっかり食べよう

献立のお知らせ

令和6年度 8月分

藤崎町学校給食センター

日にち	献立		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ	栄養価	
			主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品		熱量 kcal	たんぱく質 g
26 月		牛乳 わかめごはん、しのだ煮豚肉とだいごんの煮物 ミニトマト(2こ) みそかきたま汁	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳、わかめ 油揚げ、鶏肉 豚肉	だいごん、にんじん こんにやく、えだまめ ミニトマト	藤崎町産のたまごを使っています	小 616 中 745	26.5 30.4
27 火		牛乳 冷やしそうめん きざみのり(小袋) 鶏肉天ぷら、ちくわいそ揚げ ごま酢和え	そうめん 米油 ごま油、ごま 三温糖	牛乳 のり 鶏肉、ちくわ ツナ	葉ねぎ もやし こまつな	めんだけでは栄養がかたよってしまいうので、肉や野菜もしっかり食べましょう！	小 595 中 677	24.3 27.1
28 水		牛乳 ポークカレー ふくじんづけ メロン	ごはん じゃがいも オリーブ油、バター	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん ふくじんづけ メロン	 よく噛んで食べよう	小 623 中 764	18.6 21.5
29 木		牛乳 ごはんなまみそ煮 なめたけ和え せんべい汁	ごはん せんべい	牛乳 さば、みそ 鶏肉	もやし、ほうれんそう えのきたけ だいごん、にんじん ごぼう、まいたけ、ねぎ	せんべい汁は、南部地方の郷土料理です。	小 603 中 775	25.6 31.9
30 金		牛乳 ごはんとマトソースチキン フラワーサラダ コンソメスープ、オレンジ	ごはん ごま ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし キャベツ、にんじん、たまねぎ オレンジ	ブロッコリーとカリフラワーは、花・つぼみを食べる野菜なので、フラワーサラダという献立名にしています☆	小 572 中 685	20.9 23.4

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

8月 食育だより

夏休み中も
規則正しい生活を

ミニ



夏休み中に **食事づくり** をしてみませんか

栄養バランスや食べる人のことなどを考えて、献立や調理の計画を立ててみましょう。献立を立てるときのポイントや、食材を無駄にしない工夫、調理の時の注意点などについてお伝えします。

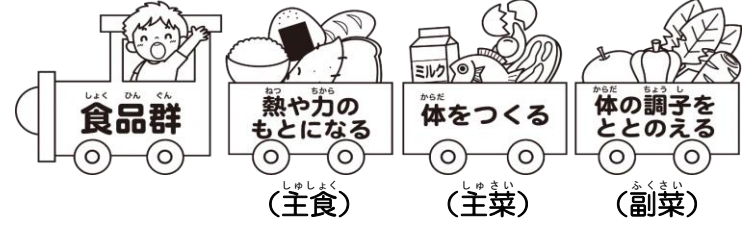
夜更かしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、規則正しい生活を心がけましょう。

献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせて、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。

夏休み中の
おやつのとりに
気をつけよう！

- ① 主食を決める … ごはん・パン・めん どれにするかを決める
- ② 主菜を決める … 魚・肉・たまご・大豆製品を使ったおかずを決める
- ③ 副菜を決める … 野菜を使ったおかずを決める
- ④ 汁物を決める … 主菜や副菜で足りていない食品を考え、食材や味を決める



●冷たいものとりすぎに注意！
暑いからといって、アイスクリームや清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。
冷たいものとりすぎは胃腸のはたらきをにぶらせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

献立を決めるときのポイント

●だらだら食べはやめよう！
時間を決めずに食べる”だらだら食べ”や、テレビやゲームをしながらの”ながら食べ”は、肥満やむし歯の原因になります。
間食は、時間と量を決めて食べるよう心がけましょう。

献立を決める時は、まずは「栄養バランス」ととのえまします。さまざまな食品を使うことで栄養バランスはととのいやすくなるので、給食や献立のお知らせを参考に考えてみましょう。

そして、食べる人の好みや彩り、味や調理法、季節感なども考えます。ほかに、予算や調理にかかる時間、地元や家の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。

