

# 8月の学校給食献立表

【今月の目標】暑さに負けない体をつくろう。

日・曜日	献立名	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		今日の献立から	エネルギー量 (kcal)	
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		た:たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		脂:脂質 (g)	
									小学校	中学校
19 (木)	ごはん 牛乳 手作りピーマンの肉づめフライ もやしのゆかり和え 手作りはっと汁		牛乳	ピーマン	玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉	米油	2学期の給食が始まりました。夏休みも元気に過ごしましたか? 2学期は、夏、秋、冬と季節が変わります。旬の食材も季節ごとに変わります。今日の給食に使われている旬の食材は何か?と探してみるのも楽しいですよ。	エ 675 た 22.4 脂 20.2 塩 1.8	エ 856 た 27.7 脂 24.0 塩 2.3
20 (金)	ごはん 牛乳 さわらの南部焼き 肉じゃが なすのみそ汁	さわら	牛乳	いんげん にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	米	ごま なたね油	みなさんは魚が好きですか? 海からの恵みが豊富な日本では、昔から海産物を日常的に食べていて、伝統的な行事食にも大切に使われてきました。海でとれるものには、魚、貝類、海藻類などがあります。魚にはたんぱく質、小魚や貝類、海藻類にはカルシウムや鉄分などの無機質が多く含まれています。	エ 647 た 26.0 脂 18.8 塩 2.1	エ 835 た 33.6 脂 23.2 塩 2.6
23 (月)	ごはん 牛乳 とりの肉の梅焼き ピーマンのきんぴら どさんこ汁	とりの肉	牛乳	ピーマン にんじん	ごぼう	米	ごま なたね油	夏野菜のひとつにピーマンがあります。ピーマンには、ビタミンが多く含まれていて、体の調子を整える働きがあります。今の時期、給食に使用しているピーマンは大東町の菅原克顕さんが大切に育てたものです。暑い中、一生懸命育ててくれました。	エ 621 た 27.5 脂 15.1 塩 2.3	エ 799 た 35.7 脂 18.0 塩 2.8
24 (火)	テーブルロールパン 牛乳 ポパイオムレツのトマトソースかけ ブロッコリーのごまサラダ クリームスープパスタ	たまご	脱脂粉乳 牛乳	ほうれん草 トマト	玉ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	マーガリン オリーブオイル	がんばろうとしてもやる気が出てこない人いませんか? 何となく疲れている人いませんか? それは、久しぶりの学校生活と、夏の疲れが出てきている証拠です。そんな時こそ、しっかり食べて、しっかり寝ることが大切です。	エ 646 た 25.4 脂 26.4 塩 2.7	エ 871 た 32.6 脂 33.9 塩 3.7
25 (水)	ごはん 牛乳 ブリの竜田揚げ かみかみ和え 沢煮椀	ブリ	牛乳	にんじん	きゅうり きゃべつ	片栗粉 米粉	米油 ごま油	私たち人間の体は、食べ物を食べることで、動いたり、考えたり、元気に生活することが出来ます。でも、パンダのようにササの葉だけを食えばいいというわけではありません。1日3回の食事と食べる、いろいろな食べ物から栄養をもらって、元気な体をつくっています。	エ 645 た 24.9 脂 21.6 塩 1.9	エ 844 た 32.6 脂 27.8 塩 2.6
26 (木)	ごはん 牛乳 和風そぼろ じゃがいものサラダ もやしのみそ汁	とりの肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり きゃべつ	米	ごま なたね油	今日の和風そぼろには、切干大根が入っています。切干大根は、大根を乾燥させて作られています。乾燥させることで、甘みとうま味、かみごたえが出ます。さらに、みなさんの成長に大切なカルシウムもたくさん含まれています。	エ 624 た 23.0 脂 19.1 塩 1.7	エ 791 た 28.3 脂 22.6 塩 2.2
27 (金)	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 ささみと米めんのサラダ とん汁 久助さんのミニトマト (ひとり2こ)	いわし	牛乳	にんじん	きゅうり	米	ごま	今日は、大東町の佐々木久助さんが育てたミニトマトです。給食のために2600個のミニトマトを準備してくれました。太陽の光と久助さんの愛情がたっぷりつまったミニトマトです。ちょっと苦いな〜と思う人も、ひとくちチャレンジしてみよう!	エ 677 た 24.6 脂 20.9 塩 2.1	エ 855 た 30.0 脂 24.6 塩 2.7
30 (月)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ こんにやくサラダ 夏野菜カレー	とうふ とりの肉 ふた肉 たら	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	ごま	♥調理員さんからのメッセージ♥ 今日は、子どもも大人も大好きなカレーです。私も大好きな給食のひとつです。今日のカレーは特別に夏野菜がたくさん入っています。何の野菜が入っているか探してみよう! 給食が毎日の楽しみのひとつになっているとうれしいです。	エ 688 た 25.5 脂 19.8 塩 2.3	エ 873 た 31.1 脂 23.4 塩 2.9
31 (火)	黒とうり入りパン 牛乳 さばの水蒸缶で和風トマト煮込み 大豆と切干大根のサラダ チキンポトフ ぶどうゼリー	さば みそ	脱脂粉乳 牛乳	トマト バジル ピーマン	玉ねぎ にんにく	小麦粉 さとう 黒とう	オリーブオイル	8月31日は8・3・1でやさしいの日です。夏野菜の多くは、水分をたっぷり含んでいる上、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にはピッタリの食材です。さて、今日の給食にはどんな夏野菜が使われているかな? 探してみよう!	エ 641 た 28.1 脂 21.3 塩 2.7	エ 845 た 37.0 脂 26.6 塩 3.7

※都合により献立が変わることがあります。ご了承ください。

## 2学期給開始日

小学校	中学校・幼稚園
☆大原小 20日	☆大原中 23日
☆大東小 19日	☆大東中 19日
☆猿沢小 20日	☆興田中 20日
☆興田小 24日	☆東山中 20日
☆東山小 20日	☆幼稚園 23日

## 【8月 給食なしの日予定】

※行事等により、予定が変わることがあります。学校からの連絡をご確認ください。

小学校	中学校・幼稚園
☆大原小 なし	☆大原中 26日
☆大東小 なし	☆大東中 25日
☆猿沢小 なし	☆興田中 25、26、31日
☆興田小 なし	☆東山中 25日
☆東山小 なし	

## ~今月の地元産の食材~

なたね油、トマト、こまつな、きゅうり、ピーマン、玉ねぎ、  
じゃがいも、なす、ミニトマト、きゃべつ  
このほかに、米・牛乳・豆腐・みそ・米めんなども一関市産です。



## カラフル野菜は健康色!

**赤**

トマトやすいかの赤の色素リコピンには、生活習慣病予防効果が期待されています。



**紫**

なす、赤じそ、ブルーベリーの紫の色素はアントシアニンです。「目にやさしい」といわれている成分です。



**黄**

野菜やくだもの黄色やだいだい色、そして赤色の色素は、総じて「カロテノイド」といい、強い抗酸化作用をもちます。



**白**

大根などの辛み成分には殺菌作用、玉ねぎやニンニクにはビタミンB1の働きを助ける硫化アリルが含まれています。

