

# 8月分予定献立表

月	火	水	木	金
3 /	4	5	6	7
<p>○牛乳</p> <p>やさいとひきにくのなつかレー</p> <p>□ごはん ★たまねぎ ○ぎゅうにく ★トマト ○ぶたにく カレールウ ★かぼちゃ ウスターソース ★なすび コンソメ ★ねごろおおう</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ゼリー ★パイナップル ○かんてん ★みかん ★もも</p>  <p>697kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>※いちごミックスジャム</p> <p>チャプスイ</p> <p>○ぶたにく ★いんげん ★チンゲンサイ ★しいたけ ★たまねぎ ★しょうが ★もやし ちゅうかだし ★にんじん こしょう</p> <p>○※はるまき</p>  <p>643kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>さかなのほねにちゅういしましょう</p> <p>□ごはん</p> <p>じゃがもちのみそしる</p> <p>□じゃがもち ★こんにやく ★だいこん ★ねぎ ★きりぼしだいこん ○あぶらあげ ★たまねぎ ○みそ ★にんじん だしパック ★ごぼう</p> <p>○さばのおしおき</p> <p>□※もものゼリー</p>  <p>692kcal</p>	<p>6</p> <p>きゅうしよくは、ありません</p> 	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>ジャージャースパム</p> <p>□スパゲッティ ★しょうが ○とりにく ○みそ ○ぶたにく テンメンジャン ★たまねぎ トウパンジャン ★はくさい しょうゆ ★チンゲンサイ さけ ★にんじん ちゅうかだし ★ねぎ</p> <p>○※えびフライ</p>
17 /	18 /	19	20	21 /
<p>○牛乳</p> <p>ひじきいりそぼろどん</p> <p>□ごはん ★ねごろおおう ○とりにく ★しょうが ○ぶたにく しょうゆ ○ひじき さとう ○たまご さけ ○こうやどうふ みりん ★にんじん</p> <p>フルーツあんぱん</p> <p>□あんぱん ★パイナップル □ゼリー ★もも ○かんてん ★みかん</p> <p>736kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>なつやさいのスープ</p> <p>○ベーコン ★ズッキーニ ★かぼちゃ ★コーン ★キャベツ コンソメ ★たまねぎ こしょう ★にんじん</p> <p>※やきウインナー(ドライカレーソース)</p> <p>○※ウインナー カレールウ ○とりにく ケチャップ ○ぶたにく ウスターソース ○だいず カレー ★たまねぎ しお ★ピーマン</p> <p>639kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>とうがんのみそしる</p> <p>★とうがん ○あぶらあげ ★たまねぎ ○わかめ ★にんじん ○みそ ★えのきたけ だしパック ○とうふ</p> <p>※ハンバーグ(だいこんおろしソース)</p> <p>○※ハンバーグ しょうゆ ★だいこん さとう ★ねぎ みりん</p> <p>631kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>キムチに</p> <p>○ぶたにく ○みそ ○とうふ ちゅうかだし ★にら ガーリック ★はくさいキムチ さけ ★はくさい しょうゆ ★たまねぎ さとう ★もやし □ごまあぶら ★こんにやく</p> <p>○※ししゃもフライ(2こ)</p> <p>699kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>※マーシャルピンズ</p> <p>とうにゅういりコーンポタージュ</p> <p>○ベーコン ★クレソン □じゃがいも ★コーンクリーム ○マカロニ ○とうにゅう ★コーン コンソメ ★たまねぎ ポターージュルウ ★にんじん</p> <p>○※にくだんご(2こ)</p>  <p>763kcal</p>
24	25 /	26	27	28 /
<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>※かつおふりかけ</p> <p>ちくぜんに</p> <p>○とりにく ★こんにやく ○ひらてん しょうゆ ★だいこん さとう ★ごぼう さけ ★にんじん みりん ★いんげん □ごまあぶら</p> <p>ぶたみそいため</p> <p>○ぶたにく ○みそ ★チンゲンサイ しょうゆ ★きりぼしだいこん さとう ★ながねぎ みりん ★しょうが</p> <p>671kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p>※りんごジャム</p> <p>おおむぎいりミネストローネ</p> <p>□おおむぎ ★にんじん □マカロニ ★トマト ○ベーコン ケチャップ ○だいず コンソメ ★キャベツ こしょう ★たまねぎ</p> <p>○※ぎゅうそぼろコロッケ</p> <p>737kcal</p>	<p>さかなのほねにちゅういしましょう</p> <p>□※わかめごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>○とうふ ★しいたけ ○あぶらあげ しょうゆ ★だいこん みりん ★みずな しお ★にんじん だしパック ★ごぼう</p> <p>○※いわしのうめに</p>  <p>642kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p>にくどうふ</p> <p>○ぶたにく ★えのきたけ ○とうふ ★こんにやく □ふ しょうゆ ★たまねぎ さとう ★にんじん さけ ★ねぎ みりん</p> <p>チキンなんぼん(2こ)</p> <p>○とりにく す ★たまねぎ みりん ★にんじん さけ ★しょうが しお しょうゆ さとう</p> <p>753kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□こくとうパン</p> <p>※ミルクココア</p> <p>ブラウンシチュー</p> <p>○ぶたにく ★トマト ○だいず ハヤシルウ □じゃがいも コンソメ ★たまねぎ こしょう ★にんじん</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>○ウインナー コンソメ ★キャベツ しお ★コーン こしょう</p> <p>745kcal</p>
31 /	<p>ミニトマト</p>  <p>果皮の色や大きさ・形など、種類が豊富なトマト。世界には数千種類もの品種があるといわれ、日本で栽培されているトマトだけでも100種類を超えます。果実の大きさで分類すると、大玉トマト、中玉トマト(ミディトマト)、ミニトマトの3つに分けられ、直径2~4cmほどの一口サイズのをミニトマトといいます。近年、直径1cmほどの「マイクロトマト」も栽培されるようになりました。ミニトマトは、もとは飛行機の機内食用にと品種改良されて生まれたもので、一般的な大玉トマトに比べて、甘味が強く、β-カロテンやビタミンCなどの栄養を多く含んでいます。トマト全体の出荷量のうちミニトマトが2割を占めており、主な産地は熊本県、北海道、愛知県などです(農林水産省「平成30年産野菜生産出荷統計」)。</p> <p>最近はお店でカラフルなミニトマトを見かけるようになりました。</p> 			

□・・・き(なつやちからのもとになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ★・・・みどり(からだのちようしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
\* 8月分の給食費引き落としは、9月10日(木)になりますので、よろしくお願ひします。  
\* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日 曜	献立名	
3 月	野菜とひき肉の夏カレー 牛乳 フルーツポンチ	野菜とひき肉の夏カレー〔牛 豚 調味料(小麦 大豆 豚 鶏)〕 フルーツポンチ〔ゼリー(りんご) もも〕
4 火	パン いちごミックスジャム 牛乳 チャプスイ 春巻	パン(小麦 大豆 乳) いちごミックスジャム(りんご) チャプスイ〔豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)〕 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏 豚 りんご)
5 水	ごはん 牛乳 じゃがもちのみそ汁 さばの塩焼き もものゼリー	じゃがもちのみそ汁〔油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)〕 さばの塩焼き(さば) もものゼリー(もも)
7 金	パン 牛乳 ジャージャースパ麺 えびフライ	パン(小麦 大豆 乳) ジャージャースパ麺〔スパゲッティ(小麦 さけ 大豆) 鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)〕 えびフライ(えび 小麦)
17 月	ひじき入りそぼろ丼 牛乳 フルーツあんじん	ひじき入りそぼろ丼〔鶏 豚 卵 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)〕 フルーツあんじん〔あんじん豆腐(乳) もも〕
18 火	コッペパン 牛乳 夏野菜のスープ 焼きウインナー(ドライカレーソース)	パン(小麦 大豆 乳) 夏野菜のスープ〔ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)〕 焼きウインナー〔ウインナー(小麦 卵 乳 大豆 鶏 豚) 鶏 豚 大豆 調味料(小麦 大豆)〕
19 水	ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 ハンバーグ(大根おろしソース)	冬瓜のみそ汁〔油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)〕 ハンバーグ〔ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆)〕
20 木	ごはん 牛乳 キムチ煮 ししゃもフライ(2個)	キムチ煮〔豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)〕 ししゃもフライ(無)
21 金	パン マーシャルピンズ 牛乳 豆乳入りコーンポタージュ 肉だんご(2個)	パン(小麦 大豆 乳) マーシャルピンズ(大豆 乳) 豆乳入りコーンポタージュ〔ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)〕 肉だんご(鶏 豚 大豆)
24 月	ごはん かつおふりかけ 牛乳 筑前煮 豚みそ炒め	かつおふりかけ(ごま 乳 小麦 大豆 さば) 筑前煮〔鶏 調味料(ごま 小麦 大豆)〕 豚みそ炒め〔豚 調味料(小麦 大豆)〕
25 火	パン りんごジャム 牛乳 大麦入りミネストローネ 牛そぼろコロッケ	パン(小麦 大豆 乳) りんごジャム(りんご) 大麦入りミネストローネ〔ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)〕 牛そぼろコロッケ(小麦 卵 乳 牛 大豆)
26 水	わかめごはん 牛乳 沢煮椀 いわしの梅煮	わかめごはん(無) 沢煮椀〔豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)〕 いわしの梅煮(小麦 大豆)
27 木	ごはん 牛乳 肉豆腐 チキン南蛮(2個)	肉豆腐〔豚 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)〕 チキン南蛮〔鶏 調味料(小麦 大豆)〕
28 金	黒糖パン ミルメークココア 牛乳 ブラウンシチュー キャベツのソテー	黒糖パン(小麦 大豆 乳) ミルメークココア(大豆) ブラウンシチュー〔豚 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)〕 キャベツのソテー〔ウインナー(豚 鶏 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)〕
31 月	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 しゅうまい(2個)	豆腐のオイスターソース煮〔豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)〕 しゅうまい(小麦 大豆 鶏 豚)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料27品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 あわび いか いくら えび オレンジ かに キウイ 牛肉 くるみ  
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

\* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

\* (無)・・・対象原材料27品目が食品に含まれていないことを意味します。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていないけれども、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

\* 一部 商品名を載せています。

# 8月給食だより

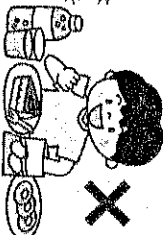
令和2年度 8月  
岩出市学校給食共同調理場

おやつを食べるとき、スナック菓子や直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んでしまいませんか？  
こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきつくと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いため、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

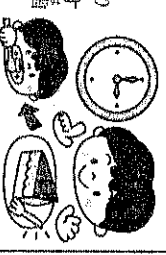
## おやつの上手なとり方

### 4か条

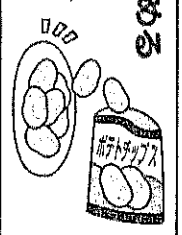
**1 食べ過ぎない**  
食事が食べられなくならないように、おやつに合った量を考えましょう。



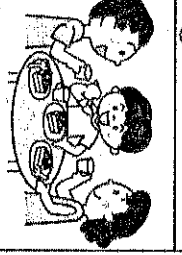
**2 時間を決める**  
ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。



**3 食べる量を決める**  
目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。



**4 楽しく食べる**  
家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。



## ～8月の献立おひ～

「チキン南蛮」

・・・**調理場**のご当地料理です。衣をつけた鶏肉を油で揚げ、甘酢のタレをからめます。タルタルソースをかけたおひですが、給食では、野菜あんをかけます。

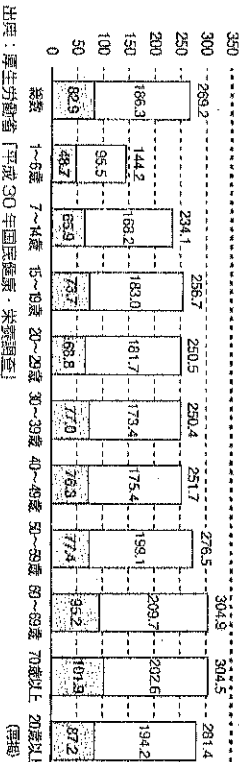
「焼きウインナー（ドライカレーソース）」

・・・ひき肉、玉ねぎ、刻み大豆、ピーマンをドライカレーを炒め、焼いたウインナーにかけます。大豆が苦手な人も、ひき肉に似た食感でおひく食べられます。

## 野菜料理を「1皿」食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。＊厚生労働省「健康日本21（第二次）」

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値  
350g（うち緑黄色野菜120g）



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考え、おと1皿食べれば目標値に近づけることができます。食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「1皿」の野菜料理を意識してみてください。

## 例えば、こんなもので「1皿」

**青菜のおひたし**  
ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただけ汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!



**ナムル風あえ物**  
細切りにんじん、ピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、めんつゆを加える。



**みそ汁やスープ**  
いつもの食材に野菜を1〜2種類プラスする。



## 野菜には、こんな効果が期待できます！

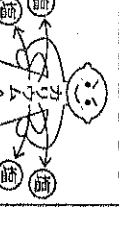
**肌を丈夫にする**  
ビタミンAやビタミンCが皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。



**便秘を予防する**  
食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸の蠕動を促し、生活習慣病の予防に役立ちます。



**高血圧を予防する**  
カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。



**食べ過ぎを防ぐ**  
低糖質、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

