



# 令和5年度 8月分 学校給食予定献立表(前半)

Cコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー	
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
22 火	ごはん	こんにやく雑スープ ジャポもち米シューマイ 大根サラダ	牛乳 焼き豚 なると 豚肉	にんにく しょうが たけのこ キャベツ だいこん にんじん	しょうが もやし 長ねぎ たまねぎ きゅうり	金芽米 こんにやく でんぷん さとう もち米 ごま油 油	636 kcal 28.1 g 21 g 2.2 g
23 水	ごはん	わかめスープ 中華丼の具 波田スイカのフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 豚肉 うずら卵	わかめ 細切がぼう いか うずら卵	たまねぎ しめじ 長ねぎ はくさい たけのこ パイン缶 すいか にんじん チンゲンサイ	金芽米 でんぷん 白玉だんご 白寒天 白いりごま 油 ごま油	550 kcal 23.1 g 15.1 g 1.9 g
24 木	ごはん	そうめん風すまし汁 鶏の信州みそ焼き 松本の味・切昆布の煮物	牛乳 極細がぼう 極細がぼう 鶏肉 ちくわ 油揚げ	刻みこんぶ 白 黄 ちくわ 油揚げ	だいこん たまねぎ えのきたけ なす チンゲンサイ みつば にんじん	金芽米 じゃが芋 さとう 油	602 kcal 27.8 g 21.2 g 2 g
25 金	ごはん	具だくさんみそ汁 焼きさばおろしポン酢 磯香あえ	牛乳 角ぎざみのり 油揚げ みそ さば	はくさい なめこ だいこん 長ねぎ レモン汁 もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 さとう	541 kcal 25.6 g 18.6 g 1.8 g	

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます
 郷土料理にはこのマークがつきます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

## 食育だより

### 8月 月目標「暑さに負けない食事をしよう」

夏の食生活を見直して、

元気にすごしましょう！

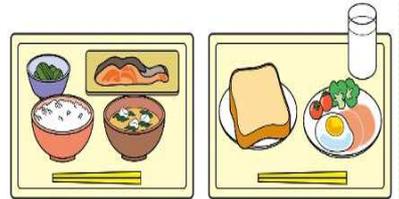


暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう！



ポイント1

まずは早起き 朝ごはん！



元気にすごすためには、長い夏休み中も毎日早起きして、朝ごはんを食べることが大切です。まずは「早起き」「朝ごはんを食べる」この2つをしっかりと守りましょう。

ポイント2

上手に水分補給をしよう！



汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が必要です。汗には、水の他ナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですから大量に汗をかく、外遊びや運動の時には、麦茶や水だけでなく、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。また冷房がきいた室内では、水や麦茶で十分です。スポーツドリンクや水、麦茶を飲む際には、一度にたくさん飲むのではなく、のどがかわく前に、こまめに飲むことが大切です。

ポイント3

間食は時間と量を決めて！



間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなり、夏バテの原因になります。間食は時間と量を決めるようにし、だらだら食べ続けないようにしましょう。



# 令和5年度 8月分 学校給食予定献立表(後半)

Cコース

松本市東部学校給食センター

日曜	献立名	汁物 ・主食・牛乳 ・主菜 ・副菜 の順で並んでいます	材 料 名			エネルギー
			赤 おもに体の組織をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	黄 おもにエネルギーとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
28月	ごはん	夏野菜キーマカレー 山賊焼き 海そうサラダ ラフランスゼリー	牛乳 海そうサラダ 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり にんじん 赤パプリカ トマト水煮	金芽米 でんぷん ラフランスゼリー 油	707 kcal 31.2 g 25.2 g 2.1 g
29火	ミ青割りコッパパン	肉団子スープ 焼きそばスパ えだまめサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ しょうが えだまめ にんじん	ミニコッパパン 瓜ゲッター さとう ごま油 油	590 kcal 26.4 g 20.4 g 3.4 g
30水	ごはん	中華卵スープ 豚肉とゴボウのスタミナ揚げ ひじきと大豆のサラダ	牛乳 ひじき 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 大豆	たまねぎ しめじ ごぼう にんにく キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	金芽米 でんぷん さとう ごま油 油	619 kcal 24.4 g 22.2 g 2 g
31木	わかめごはん	ごまキムチ汁 ポテトチーズの林檎包み 春雨サラダ ヨーグル風グループ	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ はくさい 白菜キムチ漬 長ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	金芽米 じゃが芋 マロニー さとう ヨーグル風グループ (乳卵小麦なし) 白ねりごま ごま油	697 kcal 22.6 g 27.1 g 3.1 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます
 かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます
 郷土料理にはこのマークがつきます
 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます

献立は都合により変更になることがあります。

山辺小学校希望献立
 
 清水小学校希望献立

4年生以上にアンケートをとり、その中から給食委員の3役が話し合って決めました。8月の暑い時期なので食欲をそるようなものがないなと思って選びました。夏パテをしないように、たくさん食べて、残暑を乗り切りたいと思います。

みんなが好きそうな献立を選びました。バランスもよくなるように工夫しました。よろこんでくれたらうれしいです。

## 給食おすすめレシピ「松本の味・切り昆布の煮物」

<材料> 4人分

- ちくわ : 2本
- 細切り昆布 : 3g
- 油揚げ : 40g
- じゃがいも : 1玉
- なす : 1本
- にんじん : 少々
- みりん : 小さじ1
- さとう : 小さじ1
- しょうゆ : 小さじ1と1/2
- 酒 : 小さじ1
- 花かつお : 6g

<作り方>

- かつお節でだしをとります。
- にんじんは一口大、なすは縦半分にした後1/2に、じゃがいもは1/4程度に、ちくわは1/3に切る。
- だしに にんじん、じゃがいもを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ちくわ、なす、切り昆布、油揚げを加え、味付けをして煮る。



本来は、干し揚げを使います。スーパーに売っていますので、チェックしてみてください。

## 東部給食センター ~ 機械の紹介 ~

揚げ物機です。6mくらいの長さがあります。食材がベルトコンベアに乗って、熱い油の中を流れてきます。



給食センターのオープンです。10分から12分ほどかけて出てきます。



視聴するにはこちら [https://youtu.be/0VY\\_mm6KM-E](https://youtu.be/0VY_mm6KM-E)