

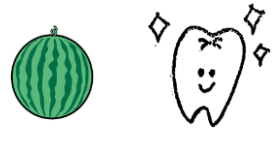


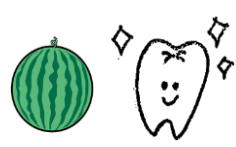






月	火	水	木	金
 「朝ベジ」で  一日をスタート!	22 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 夏野菜カレーライス 豆まめサラダ すいか入りフルーツポンチ 	23 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳  松本の日 わかめごはん 鶏のくわ焼き 切り昆布となすの煮物 辛味豆腐汁 	24 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ごはん タコライス <small>の具をのせて食べよう。</small> キャベツとチーズのサラダ もずくスープ	25 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 黒糖パン ブッキーニとポテトのチーズ焼き カミカミサラダ ABCスープ 
28 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ごはん 酢豚 <small>うずらの卵入り</small> 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	29 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ごはん ひまわり蒸し 磯香あえ  臭だくさんみそ汁 冷凍みかん 	30 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 豚キムチ丼 そうめんサラダ わかめスープ	31 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳  ごはん 鶏肉のバーベキューソース カリカリゴーヤとポテトのサラダ トマトとレタスの卵スープ	よくかんで たべよう。 



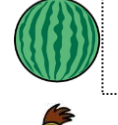

【今月の献立を紹介します！】

23日:「切り昆布となすの煮物」は、松本地域でお盆の時期に食べられてきた郷土食です。松本市学校栄養士会作成のレシピもぜひご覧ください↑

24日:沖縄県発祥のタコライスが登場します。もずくスープのもずくは、沖縄県で一番多く養殖されている海藻です。

31日:うすく切ったゴーヤとじゃがいもを油で揚げてサラダにします。



-  かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます
-  臭だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます
-  季節を味わう献立にはこのマークがつきます
-  郷土料理が出る日にはこのマークがつきます

食育だより

食生活の見直しをしよう



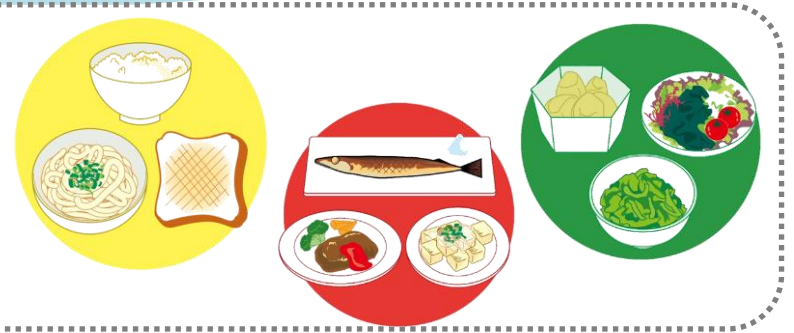
自分で自分の健康を管理する力を身につけることは、将来を健康に過ごしていくためにとても大切なことです。食生活をふりかえり、どのような食生活にしていけばいいのか、考えてみましょう。

都合により献立を変更することがあります

食生活チェック

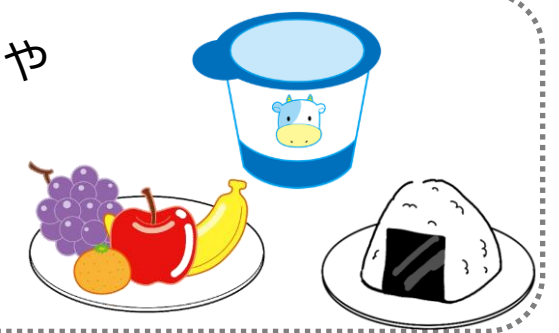
食事は規則正しく
1日3食とっている

小中学生の時期は、たくさんの栄養素が必要なので、1日3食とるようにしましょう。「主食」「主菜」「副菜」の3つのお皿をそろえるようにしましょう。



間食はとりすぎない
ようにしている

間食をとりすぎると、3回の食事がとれなくなります。間食は時間や量を決めて食べましょう。また、3食でとれなかった栄養素を補うために、果物、乳製品、おにぎりなどがおすすめです。



夕食は寝る1時間半前
に食べ終わっている

消化に時間がかかるため、寝る直前に食べると睡眠の質が下がってしまいます。遅くなる場合は、柔らかく煮たり、繊維質の少ない野菜や、脂質の少ないたんぱく質など、消化のよいものを食べるようにしましょう。



無理なダイエットは
していない

朝食を抜く、炭水化物を抜くなどの無理なダイエットは、必要な栄養素がとれなくなる可能性があります。食事はしっかりとり、お菓子などの間食を控えたり、運動をしたりしましょう。



8月 献立表

令和5年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名(牛乳、主食、主菜、副菜、汁物)	赤のなかまのたべもの おもに体をつくるもとになる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるもとになる食品		黄色のなかまのたべもの おもにエネルギーのもとになる食品		1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校		
22 火	牛乳 夏野菜カレーライス 豆まめサラダ すいか入りフルーツポンチ	豚もも肉 大豆 黒大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ なす ホールコーン りんごピューレ えだまめ キャベツ きゅうり パイン缶詰 白桃缶 黄桃缶 すいか	金芽米 じゃがいも チャツネ 上白糖	ごめ油	678 kcal 23.3 g 18.8 g 2.1 g	861 kcal 28.6 g 22.5 g 3.1 g		
23 水	牛乳 わかめごはん 鶏のくわ焼き 切り昆布となすの煮物 辛味豆腐汁	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ 昆布	さやいんげん にら	にんにく しょうが なす たまねぎ はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 コーンスターチ じゃがいも 上白糖	ごめ油	594 kcal 27.6 g 20.7 g 2.9 g	758 kcal 35.3 g 25.4 g 3.7 g		
24 木	牛乳 ごはん タコライスの具 キャベツとチーズのサラダ もずくスープ	豚ひき肉 大豆 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 チーズ もずく	ピーマン ホールトマト にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 はくさい ねぎ	金芽米 鉄強化米 三温糖	ごめ油 オリーブ油	617 kcal 28.8 g 21.2 g 2.3 g	782 kcal 36.1 g 25.3 g 3.1 g		
25 金	牛乳 黒糖パン ｽｯｷｰｺﾝﾎﾟｯﾄのチーズ焼き カミカミサラダ ABCスープ	さきいか 鶏むね肉	牛乳 ミックスチーズ	パセリ にんじん ほうれん草	ズッキーニ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん はくさい	コッペパン 玉砂糖 じゃがいも 上白糖 マカロニ	オリーブ油 ごめ油	671 kcal 26.7 g 18.4 g 3.4 g	732 kcal 29.5 g 20.0 g 3.9 g		
28 月	牛乳 ごはん 酢豚 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	豚もも肉 うずら卵水煮 鶏むね肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが たけのこ水煮 たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ ねぎ	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 三温糖 春雨 上白糖	ごめ油 ごま油 いりごま	594 kcal 25.6 g 18.1 g 2.5 g	753 kcal 31.8 g 21.6 g 3.4 g		
29 火	牛乳 ごはん ひまわり蒸し 磯香あえ 具だくさんみそ汁 冷凍みかん	豚ひき肉 木綿豆腐 厚揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが ホールコーン キャベツ きゅうり えのきたけ しめじ ねぎ 冷凍みかん	金芽米 鉄強化米 かたくり粉 三温糖 じゃがいも	ごま油	614 kcal 22.9 g 16.6 g 2.0 g	764 kcal 28.0 g 19.5 g 2.5 g		
30 水	牛乳 豚キムチ丼 そうめんサラダ わかめスープ	豚もも肉 ロースハム 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にら 赤パプリカ にんじん オクラ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい キムチ(白菜) きゅうり ホールコーン えのきたけ ねぎ	金芽米 鉄強化米 そうめん 上白糖	ごめ油 ごま油	569 kcal 25.6 g 15.7 g 3.2 g	720 kcal 32.0 g 18.2 g 4.4 g		
31 木	牛乳 ごはん 鶏肉のバーベキューソース カリカリゴーヤとポテトのサラダ トマトとレタスの卵スープ	鶏もも肉 シヨルダバーベコン たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが りんごピューレ ゴーヤ キャベツ きゅうり レタス	金芽米 鉄強化米 三温糖 じゃがいも かたくり粉	ごめ油	577 kcal 23.6 g 19.4 g 1.9 g	736 kcal 29.8 g 23.7 g 2.4 g		
								基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2 g未満	830 kcal 2.5 g未満

給食レシピをご紹介します。

<あじの南蛮漬け>

材料(中学生の量で4人分)

- あじ切り身・・・4切れ ★しょうゆ・・・大さじ1強
- かたくり粉・・・大さじ2 ★砂糖・・・大さじ1と1/2
- 薄力粉・・・大さじ1 ★酢・・・小さじ2
- 揚げ油・・・適量 ★みりん・・・大さじ1弱
- ★長ねぎ・・・20g

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにする。
- ② ★の材料を合わせて火にかけてタレを作る。
- ③ あじに、かたくり粉と薄力粉を合わせてまぶし、170℃くらいに熱した油で揚げる。
- ④ 揚げたあじにタレをかける。



魚が苦手な人も「おいしかった」という声の多いメニューです。酸味がきいて、さっぱりと食べることのできるタレで、白いごはんが進みます。

夏の時期によく食べる

そうめんをアレンジ

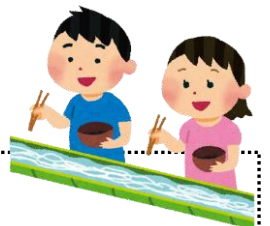
<そうめんサラダ>

材料(中学生の量で4人分)

- 乾そうめん・・・40g ★オイスターソース・・・小さじ1/2
- きゅうり・・・約1本(120g) ★しょうゆ・・・小さじ2弱
- オクラ・・・約3本(30g) ★酢・・・小さじ1弱
- にんじん・・・約1/3本(40g) ★砂糖・・・小さじ1/2
- ロースハム・・・2枚(30g) ★すりおろしにんにく・・・小さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは1/2ななめに切り、オクラは小口切り、にんじんは千切り、ロースハムは細く切る。
- ② ①の野菜とそうめんはゆでて冷ます。(ゆでてあるそうめんを使う場合は、水でほぐす。)
- ③ ★の調味料を混ぜて、すべての材料と和える。



オイスターソースとにんにくで、コクのあるドレッシングのサラダです。苦手な野菜が入っていても食べやすくなります。

松本地域の郷土食

<塩丸いかとわかめの酢の物>

材料(中学生の量で4人分)

- 塩丸いか・・・50g ★酢・・・大さじ1と1/2
- 乾燥わかめ・・・6g ★砂糖・・・小さじ1と1/2
- きゅうり・・・約1/2本(60g) ★しょうゆ・・・小さじ1
- キャベツ・・・約2枚(80g)
- にんじん・・・約1/6本(20g)

作り方

- ① 乾燥わかめは戻す。
- ② 塩丸いかは食べやすい大きさに切って塩抜きをする。
- ③ きゅうりは輪切り、キャベツはざく切り、にんじんは千切りにする。
- ④ ②③をゆでて冷ます。
- ⑤ ★の調味料を混ぜて、④と和える。



海から遠い長野県で、貴重な海産物として、食べられてきた塩丸いかは、製造業者さんがだんだんと減ってきてしまっているそうです。食べて、伝えて、郷土食を大切にしていきましょう。