

# 8月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名			あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちょうしをとのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ
		主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むぎしつ 2群	ビタミン(しよくもつせんい) 3群	4群	たんすいかぶつ 5群	ししつ 6群	
24	月	ハヤシライス	○	グリーンサラダ オレンジ	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり オレンジ	こめ むぎ はくりきこ さとう	あぶら バター	二学期が始まります。 早寝、早起き、朝ごはん で元気に過ごしましょ う。
25	火	☆ おたんじょうびきゅうしよく ☆ はちみつパン	○	さかなのマッシュポテトやき フレンチサラダ ミネストローネ すいか	メルルーサ ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ コーン にんにく しょうが たまねぎ りんご はくさい えのきたけ	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ ドレッシング あぶら	8月生まれのみなさん  
26	水	むぎごはん	○	やきにくいため はくさいのおひたし とうふスープ ヨーグルト	ぶたにく みそ とうふ ベーコン かつおぶし	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん ほうれんそう みずな	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ りんご はくさい えのき	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	野菜もたっぷりの焼肉 炒めです。お肉に下味 をつけているので、ご 飯が進む味付けです。
27	木	なすいり ミートスパゲティ	○	やさいスープ もものマフィン	ぶたにく とりにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	トマト こまつな にんじん	なす にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム もも	スパゲティ さとう	オリーブオイル あぶら	山梨県産の ももを使う 手作りの マフィンです。 
28	金	むぎごはん	○	アジフライ わふうあえ なめこのみそしる パイナップル	あじ たまご とうふ みそ	牛乳 やきのり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ なめこ もやし ねぎ パイナップル	こめ むぎ はくりきこ パンこ さとう	あぶら	あじは「味がよい」こ とから、あじという名前 がついたともいわれて います。5~8月が旬で す。
31	月	むぎごはん	○	にこみハンバーグ コールスローサラダ たまごスープ グレープフルーツ	ぶたにく とりにく とうふ たまご ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	こめ むぎ パンこ かたくりこ	ドレッシング	

\*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするはあいがあります。



## 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)」



小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えれば、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、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ませんか？

### 例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

**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だし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!

**ナムル風あえ物**

細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

**みそ汁やスープ**

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。