



こんだてよていひょう



献立目標
旬の食べもので
元気にすごそう

令和5年8月

田舎館村学校給食センター

にち ようび	こんだて	ちにくぼね 血や肉・骨になる食品	なつちから 熱や力になる食品	からだ 体の調子を整える食品	おしらせ & 一口メモ	栄養価		
		おも 主にたんぱく質、カルシウム	おも 主に炭水化物、脂肪	おも 主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g	
24 (木)	あつやきたまご はくさいのおひたし きのこのスープ	牛乳 あつやきたまご とり肉 あぶらあげ かまぼこ	ごはん さとう	はくさいこまつな 生しいたけ まいたけ きくらげ えのき だいこん にんじん たけのこ	きょうがっこうはじ 今日から学校が始まります。朝 ごはんをしっかり食べてから登校 しましょう。	小 543 中 661	小 19.9 中 22.8	
25 (金)	ハンバーグ やさしいため つみれのみそ汁	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 たらボール のりたまふりかけ	ごはん 米油	キャベツ にんじん しめじ もやし ピーマン だいこん ねぎ	なつが旬の食べ物をしっかり 食べて元気にすごしましょう。	小 581 中 735	小 24.4 中 30.5	
28 (月)	きんしたまご ゆでやさい つくねハンバーグ 中のみ ミニドーナツ	牛乳 きんしたまご とり肉 つくねハンバーグ	ゆでちゅうか 中のみ ミニドーナツ	もやし にんじん きゅうり コーン キャベツ	ひやし中華スープの小袋がつき ます。中華めんいきんしたまごと ゆで野菜をのせ、スープをかけて 混ぜて食べましょう。	小 540 中 795	小 23.8 中 29.1	
29 (火)	肉シュウマイ(2コ) キャベツとツナのレモンあえ みそけんちん汁	牛乳 肉シュウマイ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 米油	キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ こんにやく	けんちん汁は、精進料理のため 動物性の食材を使用せずに作り ます。	小 606 中 778	小 20.6 中 25.3	
30 (水)	あかうおみそづけやき ひじきのいため煮 せんべい汁 ミニトマト	牛乳 あかうおみそづけやき ひじき さつまあげ だいたず とり肉	ごはん 米油 せんべい	にんじん こんにやく キャベツ ごぼう まいたけ ミニマト	8月31日は「野菜の日」です。夏 休み中も毎食野菜を食べるように してましたか。	小 567 中 703	小 25.5 中 30.4	
31 (木)	カリフラワーのサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん 小麦 オリーブ油 カレールウ ごま	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ズッキーニ カリフラワー きゅうり	かぼちゃ、なす、ズッキーニ、 きゅうりは夏野菜です。	小 769 中 895	小 21.8 中 24.8	
※材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。						えいようかいへん 栄養価平均	小 601 中 761	小 22.7 中 27.2

今月の田舎館産の食材(予定)

米(つがるロマン)・赤みそ・きゅうり・青ピーマン・ズッキーニ・ミニトマト

給食費振替日のお知らせ

7月分給食費振替日は8月31日(水)です。指定
口座の残高不足がないよう、御確認のほどよろしく
お願いします。

暑さに負けない夏休みの過ごし方

朝食をしっかり食べよう



朝食は1日の元気の源
です。
しっかり食べましょう。

早寝早起きをしよう



生活リズムの乱れが夏バ
テにつながります。休みの
日も規則正しい生活を
おくりましょう。

冷たいものをとりすぎない



冷たいものとりすぎは、
内臓も冷やして胃腸のはた
らきを悪くするため、食欲
低下につながります。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁もの
をそろえて、バランスよく
食べましょう。もちろん
野菜も忘れずにとりましょう。



夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは1日200kcal程度です。



栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスがとれ、整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)	

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	+	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	+	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	+	果物・乳製品 くだもの、いちじく、りんご、バナナ、牛乳、ヨーグルト
---	---	--	---	--	---	---

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳、ヨーグルト
- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大豆
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- ひじき
- 干しエビ

