



きゅうしょくこんだてひょう

こんげつ もくひょう
今月の目標

きそく ただ しよくじ
規則正しい食事をしよう

令和8年度
傍陽小学校



日	曜日	～今月の旬～ (緑黄色野菜) 枝豆 トマト かぼちゃ パプリカ ピーマン (淡色野菜) なす きゅうり レタス とうもろこし	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g		
			ちやにくになる		からだのちょうしを ととのえる		ねつやちからの もとになる							
			1ぐん にく、さかな たまご まめるい	2ぐん ぎゅうにゅう こざかな かいそう	3ぐん りよくおうしょ くやさい	4ぐん そのたの やさい、くだもの	5ぐん こくるい いもるい さとう	6ぐん ゆしるい						
20	木	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ひじきのマリネ オニオンスープ	鶏肉 ツナフレーク ベーコン	牛乳 ヨーグルト ひじき	にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁 えのきだけ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	530	27.9	12.8	2.4		
21	金	ごはん 牛乳 豆腐チャプチェ にらともやしのナムル もずくと卵のスープ	木綿豆腐 鶏ひき肉 卵	牛乳 もずく	にんじん 赤ピーマン にら いんげん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 干ししいたけ もやし きゅうり コーン 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 はるさめ 片栗粉	ごま ごま油 ひまわり油	564	21.8	17.3	2.6		
24	月	ごはん 牛乳 キーマカレー キャベツのレモン酢あえ ヨーグルト和え	豚ひき肉 豚レバーチップ	牛乳 スキムミルク しらす干し ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ レモン果汁 もも缶詰	精白米 強化米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 バター	698	25.0	24.0	2.8		
25	火	ごはん 牛乳 大豆といりこの揚げに 磯香和え 凍り豆腐のみそ汁 ゆでもろこし	だいず 凍り豆腐	牛乳 煮干し あおのり 焼きのり	ほうれん草 赤ピーマン にんじん こまつな	もやし たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 はるさめ 上白糖	ひまわり油 マヨネーズ	647	25.1	22.4	1.9		
26	水	ごはん 牛乳 鶏のバンバンジーソースがけ 糸寒天のサラダ レタスとトマトのスープ	鶏肉 木綿豆腐 卵	牛乳 寒天 ひじき	にんじん トマト	にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ えのきだけ レタス たまねぎ	精白米 強化米 三温糖 片栗粉	ごま油 ごま ひまわり油	549	25.6	17.1	2.2		
27	木	ごはん 牛乳 さばの梅マヨ焼き 大根のサラダ かぼちゃといんげんのみそ汁 冷凍みかん	さば 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ いんげん	梅干し 切干しだいこん きゅうり たまねぎ えのきだけ みかん	精白米 強化米 上白糖	マヨネーズ ごま油	645	27.3	22.3	2.6		
28	金	コッペパン 牛乳 ズッキーニ入りオムレツ パインサラダ カレースープ	豚ひき肉 卵 鶏肉	スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり パインアップル缶詰	強力粉 上白糖 じゃがいも	ショートニング ひまわり油	584	29.1	26.1	2.4		
31	月	ゆかりごま麦ごはん 牛乳 厚揚げそぼろあんかけ ブロッコリーのあえもの いわしつみれのすまし汁	厚揚げ 鶏ひき肉 いわしボール	牛乳	えだまめ ブロッコリー にんじん	ゆかり もやし だいこん たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 強化米 三温糖 片栗粉	ごま ひまわり油 ごま油	618	26.0	22.6	1.9		
※都合により献立を変更することがあります									期間平均		604	26.0	20.6	2.4
とうもろこし									真田地域小学校 学校給食摂取基準		650	27.0	18.0	2 未満
8月25日は地域食材の日です														

25日は地元でとれる食材を使った「地域食材の日」です。この日は、菅平の川上さんが作った「とうもろこし」を届けていただきます。
菅平は高冷地なので甘くておいしい「とうもろこし」ができます。朝、あまみが一番強いので、朝に採ったものをすぐに調理して食べるのが、
おいしい食べ方です。給食のとうもろこしを楽しみにしててくださいね。





なつやす ちゅう しょくじ

夏休み中の食事のポイント



夏バテしない食事をしましょう

なつ

やさいをたべよう



夏野菜は体を冷やしてくれる働きがあるよ！

し

よくよく（食欲）を増す工夫をしよう



香味野菜や酸味のある食べもので食欲アップ！

バ

ランスよくたべよう



主食+主菜+副菜をそろえてバランスよく

な

っとう、うなぎ、豚肉で疲労回復



疲労回復にはビタミンB群を多く含む食べものがおすすめ！

テ

つぶん（鉄分）をしっかりとりよう



小松菜、あさり、レバー、海藻がおすすめ！

い

ちょう（胃腸）にやさしい食事をしよう



冷たいものばかり食べないようにしよう



食事と生活リズムをととのえましょう

夏の時期の食事は秋以降の体調に関わってきます。

3食規則正しく、できるだけ様々な食品を食べて、

栄養のバランスをととのえるようにしましょう。

また、生活リズムを崩さないように、夏休み中も学校がある日と

同じように決まった時間に起きて、寝ることが大切です。



（4人分）

大豆といりこの揚げ煮



食材	分量
ゆで大豆	140g
片栗粉	大さじ1・2/3
煮干し（いりこ）	16g
ひまわり油	揚げ油（適量）
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
青のり	適量

- ①ゆで大豆はしっかりと水切りをする。
- ②大豆をボウルやビニール袋の中に入れ、片栗粉をあえる。
- ③フライパンに油を熱し、大豆をカリッとするまで揚げる。
いりこもさっと素揚げする。
- ④別の小鍋に（こいくちしょうゆ、砂糖、みりん）を入れて火にかけて軽く煮立たせる。
- ⑤揚げた大豆といりこを④に入れて素早く全体にからめる。
- ⑥仕上げにあおりのをふって完成。

むかし こんだて
昔ながらの献立です。

カルシウムとたんぱく質が

豊富でおすすめのメニューです。

