

# 8月 献 立 表

千曲市第1学校給食センター

TEL026-272-2114 FAX026-272-7703

| 日 曜 |   | 献 立 名                              |    |                                                           | 食品の種類と働き                |                                   |                               |                                                |                                             |              | 栄養価             |            |                 |            |
|-----|---|------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|-----------------|------------|-----------------|------------|
|     |   | 主食                                 | 牛乳 | 汁物<br>主菜<br>副菜など                                          | 主に体の組織をつくる食品群（赤）        |                                   | 主に体の調子を整える食品群（緑）              |                                                | 主にエネルギーになる食品群（黄色）                           |              |                 |            |                 |            |
|     |   |                                    |    |                                                           | たんぱく質                   | 無機質                               | ビタミン                          |                                                | 炭水化物                                        | 脂質           | エネルギー<br>(kcal) | 脂質<br>(g)  | エネルギー<br>(kcal) | 脂質<br>(g)  |
|     |   |                                    |    |                                                           |                         |                                   | 1群                            | 2群                                             |                                             |              | 3群              | 4群         | 5群              | 6群         |
| #   | 木 | 麦ごはん                               | ○  | とりじゃが<br>ちくわの天ぷら<br>こんぶあえ                                 | 鶏肉<br>ちくわ               | 牛乳<br>こんぶ                         | にんじん<br>さやいんげん                | たまねぎ<br>キャベツ・きゅうり                              | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>しらたき・さとう<br>天ぷら粉           | あぶら          | エネルギー<br>669    | 脂質<br>23.1 | エネルギー<br>850    | 脂質<br>27.0 |
| #   | 金 | 麦ごはん                               | ○  | 夏野菜カレー<br>切り干し大根のサラダ<br>ミニトマト                             | 豚肉                      | 牛乳<br>トマトピューレー・                   | にんじん<br>かぼちゃ<br>ピーマン<br>ミニトマト | にんにく・しょうが<br>玉ねぎ・切り干し大根<br>なす・キャベツ<br>りんごピューレー | 麦ごはん<br>さとう                                 | あぶら<br>ごまあぶら | エネルギー<br>577    | 脂質<br>14.8 | エネルギー<br>749    | 脂質<br>16.7 |
| #   | 月 | (小学校)<br>コッペパン<br>(中学校)<br>きな粉揚げパン | ○  | 米粉マカロニのスープ<br>ポイルフランクフルト<br>コーンサラダ                        | きな粉<br>ベーコン<br>フランクフルト  | 牛乳                                | にんじん                          | 玉ねぎ・はくさい<br>しょうが<br>キャベツ・きゅうり<br>コーン           | コッペパン<br>さとう<br>米粉マカロニ                      | あぶら          | エネルギー<br>649    | 脂質<br>25.7 | エネルギー<br>951    | 脂質<br>40.0 |
| #   | 火 | 麦ごはん                               | ○  | じゃがいももちスープ<br>チンジャオロースー<br>三色ひたし                          | 鶏肉<br>豚肉<br>みそ          | 牛乳                                | にんじん<br>ピーマン<br>赤パプリカ<br>こまつな | 玉ねぎ・えのきだけ<br>はくさい・しょうが<br>にんにく・たけのこ<br>もやし     | 麦ごはん<br>じゃがいももち<br>ボール<br>さとう               | ごまあぶら        | エネルギー<br>528    | 脂質<br>11.9 | エネルギー<br>685    | 脂質<br>13.2 |
| #   | 水 | わかめごはん                             | ○  | 【適生小学校希望献立】<br>コーンポタージュ<br>とりささみのレモンあえ<br>春雨サラダ・刈り取り野菜ゼリー | ベーコン<br>鶏肉              | 牛乳<br>スキムミルク<br>生クリーム<br>わかめごはんの素 | にんじん                          | 玉ねぎ<br>コーンペースト<br>レモン果汁<br>キャベツ・きゅうり           | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>でんぷん・さとう<br>はるさめ・刈り取り野菜ゼリー | あぶら<br>ごまあぶら | エネルギー<br>733    | 脂質<br>21.2 | エネルギー<br>927    | 脂質<br>24.7 |
| #   | 木 | 麦ごはん                               | ○  | かぼちゃのみそ汁<br>和風ハンバーグ<br>枝豆サラダ                              | 油揚げ<br>みそ<br>ハンバーグ      | 牛乳                                | かぼちゃ<br>こまつな<br>にんじん          | 玉ねぎ・はくさい<br>えのきだけ<br>だいこん・キャベツ<br>きゅうり・えだまめ    | 麦ごはん<br>さとう<br>でんぷん                         | あぶら          | エネルギー<br>607    | 脂質<br>19.9 | エネルギー<br>796    | 脂質<br>23.5 |
| #   | 金 | 麦ごはん                               | ○  | もずく汁<br>ホキの杏みそがらめ<br>さっぱりポテトサラダ                           | 豆腐<br>糸かまぼこ<br>ホキ<br>みそ | 牛乳<br>もずく                         | にんじん                          | 玉ねぎ<br>ねぎ・きゅうり<br>コーン                          | 麦ごはん<br>でんぷん・さとう<br>あんずジャム<br>じゃがいも         | あぶら          | エネルギー<br>596    | 脂質<br>18.2 | エネルギー<br>771    | 脂質<br>20.9 |

今月の千曲市産は、米・切り干し大根・えのきだけ・豆腐 です。



夏休みに食べてほしい



夏休みに入り、給食がなくなると不足しがちなのがカルシウムです。給食センターでは夏休み中のカルシウム補給に牛乳やいりこ（にぼし）をおすすめしています。どちらもカルシウムだけではなく、成長期に必要な栄養もとれる効率のよい食品ですが、特にいりこはカルシウム、タンパク質、鉄分をはじめ、DHA、EPA、ビタミンDといった日常で取りにくい栄養もとることができます。フライパンでからいりするだけで、香ばしさが増しておいしく食べられますよ。夏休みのおやつに簡単・お手軽ないりこをお試しください。

親子で簡単クッキング



アレンジで大豆、アーモンドやごま等  
プラスすると、味も変化してGOOD!  
容器に入れて保存がおすすめ

材料

- ・いりこ（にぼし）  
小さなにぼしの方が、食べやすく作りやすいです。
- 【用意するもの】
- ・フライパン
- ・さいばし

作り方

時間 10分

1. いりこ（にぼし）をフライパンに入れ、弱火で炒める。
2. さいばしで優しく混ぜていき、にぼしからばちと音がしはじめたら火を止めて、できあがり。

給食センターでは、牛乳に食物アレルギーのあるお子さんに代替として、カレースプーンに1杯の「いりこ」を出しています。その1杯に右のような栄養が含まれています。お休みの日は一日大さじ2杯程度を目安として食べ、カルシウムに加えDHA、EPAも補いましょう。

(いりこ3gあたり)  
カルシウム 78mg  
タンパク質 2g  
鉄 0.7mg  
DHA 33mg  
EPA 17mg  
ビタミンD 0.5μg

