

# 8月の学校給食献立表

千曲市第2学校給食センター  
TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名	食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		欠食の学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子をよくするもの(緑)		はたらく方や体温になるもの(黄)		エネルギー(和加)	脂質(和加)	エネルギー(和加)	脂質(和加)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(和加)	食塩相当量(和加)	たんぱく質(和加)	食塩相当量(和加)	
26	火	コッペパン ○ レタススープ ハンバーグデミグラスソース 春雨サラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん しめじ・レタス キャベツ・きゅうり	コッペパン さとう はるさめ	ごまあぶら	エネルギー 614 たんぱく質 25.4	脂質 23.0 食塩相当量 3.7	エネルギー 764 たんぱく質 31.2	脂質 27.8 食塩相当量 4.6	
27	水	麦ごはん ○ 夏野菜のカレー 青大豆のサラダ 梨 <b>オーガニック給食</b>	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ あかピーマン	しょうが・にんにく たまねぎ・なす・りんご ズッキーニ・キャベツ きゅうり・なし	むぎごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 630 たんぱく質 21.5	脂質 16.7 食塩相当量 2.0	エネルギー 781 たんぱく質 25.2	脂質 18.8 食塩相当量 2.3	
28	木	麦ごはん ○ 蒟蒻麺入スープ ソース鮭フライ ころころきゅうり	ぶたにく しろさけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・たけのこ もやし・きゅうり	むぎごはん こんにゃくそめん こむぎこ・パンこ ちゅうぶらとろ・さとう	あぶら	エネルギー 601 たんぱく質 26.3	脂質 17.6 食塩相当量 2.8	エネルギー 751 たんぱく質 31.8	脂質 20.0 食塩相当量 3.2	
29	金	麦ごはん ○ かきたま汁 焼き肉 枝豆サラダ	かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく しょうが・えだまめ もやし・キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 587 たんぱく質 31.8	脂質 17.7 食塩相当量 2.4	エネルギー 735 たんぱく質 37.9	脂質 19.9 食塩相当量 3.0	

今月の千曲市産【オーガニック野菜】  
夏野菜カレーの にんにく・玉ねぎ・じゃがいも・なす・ズッキーニ・カラーピーマン  
青大豆サラダの きゅうり です。

## 食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

### ◎食事のお手伝い、どんなものがある?

給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。ほかにもどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

**レベル1** 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう!



テーブルをきれいにする

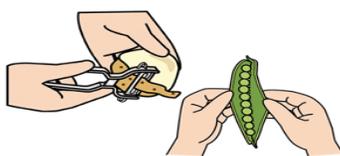


おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ

**レベル2** 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ!



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛りつける

**レベル3** 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ!



米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



火を使った調理