

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	献立名	食品の種類と働き							栄養価			
			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 (100gあたり)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	エネルギー (100gあたり)
					1群	2群				たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
25	火	麦ごはん	わかめスープ キムタクごはんの具 ミニトマト	系かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ミニトマト	玉ねぎ もやし・ねぎ しょうが・つぼ漬け はくさいキムチ漬け	麦ごはん	あぶら ごまあぶら	523	14.7	680	16.8
26	水	コッペパン	ミネストローネ ハンバーグ照り焼きソース 青大豆サラダ	ベーコン ハンバーグ だいす	牛乳	にんじん トマト トマトピューレ	玉ねぎ・セロリー キャベツ・しょうが きゅうり	コッペパン	あぶら	683	25.1	464	23.5
27	木	わかめごはん	【治田小学校希望献立】 かきたま汁 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ・シークワサタルト	鶏肉 たまご	牛乳 わかめごはんの素	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきだけ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	麦ごはん	あぶら	648	20.0	800	21.7
28	金	麦ごはん	夏野菜カレー イラストコロッケ(青大豆入り) 梨	鶏肉 イラストコロッケ	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマトピューレ	玉ねぎ・しょうが 玉ねぎ・なす りんごピューレ 梨	麦ごはん	あぶら	724	24.0	929	28.0
31	月	麦ごはん	ピリ辛豆腐汁 肉団子の甘酢からめ ころこきゅうり	鶏肉 豆腐 みそ ミートボール	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ きゅうり もやし	麦ごはん	あぶら	594	21.1	769	24.6
										24.2	2.5	29.5	2.9

今月の千曲市産は、米・玉ねぎ・たまご・豆腐・えのきだけ・じゃが芋・ピーマン・きゅうり です。

*一部に千曲市産有機野菜が含まれています。



リクエストにお答えしまして
今年も作ってください!!

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（にほし）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（にほし）
小さなにほしの方が、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

① 時間 10分

1. いりこ（にほし）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、にほしからばちばちと音がしはじめたら火を止めて、できあがり。

(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

カルシウム

DHA
EPA



タンパク質

鉄

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。