

8月 予定献立表

長井市給食共同調理場

献立作成者：学校栄養士 金田 瑞季

摂取基準	
小学校中学年	中学生
エネルギー 650kcal	エネルギー 830kcal
たんぱく質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 13～20%	
脂質：学校給食による 摂取エネルギー 全体の 20～30%	
水分： 2.0g未満	水分： 2.5g未満
エネルギー 682kcal たんぱく質 17.7%	エネルギー 870kcal たんぱく質 17.1%
脂質 39.1%	脂質 37.1%
塩分 1.9g	塩分 2.6g

日 (曜日)	献立	お も な 材 料						摂取エネルギー 全体の 20～30%	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	過分： 2.0g未満 エネルギー 682kcal たんぱく質 17.7%	過分： 2.5g未満 エネルギー 870kcal たんぱく質 17.1%
20 (木) ★	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
	鶏肉のスタミナ焼き（2こ）	とり肉、みそ			にんにく、しょうが	さとう	ごま油		
	ごまヨサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう、キャベツ、コーン		ごま ノンエッグマヨネーズ	脂質 39.1%	脂質 37.1%
	トマトとレタスの玉子スープ	たまご		トマト、パセリ	玉ねぎ、レタス			塩分 1.9g	塩分 2.6g
21 (金)	カラフルもずく丼	ぶた肉	もずく	にんじん、パプリカ	玉ねぎ、コーン、しょうが	ご飯、でんぶん	油	550	690
	牛乳		牛乳					15.9	15.5
	あさりと豆腐のスープ	あさり、とうふ			えのきたけ、長ねぎ			24.4	22.2
	バナナ				バナナ			2.7	3.5
24 (月)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		680	881
	鶏のからあげ（2こ）	とり肉			しょうが、にんにく	さとう 米粉 でんぶん	油	16.5	15.9
	キャベツののりごま和え		のり	小松菜	キャベツ、もやし		ごま	35.5	33.6
	みそワタンスープ	ぶた肉、みそ、 肉入りワタタン		にんじん、行者菜	玉ねぎ、にんにく	肉入りワタタン	ごま油	1.8	2.8
25 (火)	ジャージャー麺 牛乳	ぶた肉、みそ	牛乳		にんにく、しょうが、 玉ねぎ、だけのこ	中華麺 さとう でんぶん	ごま油	697	836
	ジャージャー麺野菜				もやし、きゅうり			18.7	18.9
	揚げシュウマイ（小2こ・中3こ）	肉シュウマイ					油	31.2	32.8
	中華コーンスープ	草岡ハム		にんじん	コーン、玉ねぎ	でんぶん		2.7	3.6
26 (水)	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		548	680
	いわしの梅醤油煮	いわしの梅醤油煮						18.6	17.2
	ひじき炒り煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん、ピーマン	こんにゃく、えだ豆	さとう	油	22.8	20.0
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とうふ、みそ	わかめ、煮干し粉		玉ねぎ	じゃがいも		2.4	3.0
27 (木) ★	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		711	838
	ハムチーズフライ（ソース）	ハムチーズフライ	ハムチーズフライ				油	12.3	11.8
	キャベツとブロッコリーの サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ、コーン	さとう	油	39.0	34.4
	ズッキーニのトマトスープ	ベーコン		トマト、小松菜	ズッキーニ	マカロニ		2.1	2.5
28 (金)	夏野菜米粉カレー （麦入りご飯）	ぶた肉		にんじん かぼちゃ	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、コーン、なす	ご飯、麦 じゃがいも	油 米粉カレールウ	736	941
	牛乳		牛乳					12.7	12.1
	わかめサラダ	ツナ	わかめ		きゅうり、もやし	さとう	ごま油	31.2	29.7
	みかんゼリー					ゼリー		2.5	3.3
31 (月)	ふわとろなすの麻婆丼	ぶた肉、みそ		ピーマン	しょうが、にんにく、 なす、長ねぎ	ご飯 さとう でんぶん	油	665	891
	牛乳		牛乳					16.7	15.8
	オクラの中華和え	草岡ハム		オクラ	もやし、コーン	さとう	ごま油	34.9	33.0
	豆腐と小松菜のみそ汁	とうふ、油あげ、みそ	煮干し粉	小松菜				1.9	3.0
	ヨーグルト（学配）		ヨーグルト						

★アレルギー対応食提供日

8/20(木) “卵” 8/27(木) “乳”

みなさんが給食で食べているご飯は

長井市産のレインボーブランド認証はえぬきです。

長井市産の食材は献立表の中で太字で大きめに表記しています。

尚、お知らせしている食材以外にも気候やタイミング等が合えば、

長井市産の食材が入る場合があります。

物資の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

今月の
長井産

〇米 〇行者菜 〇トマト 〇ふわとろ長なす
〇なす 〇にんにく 〇ピーマン



*生産者のみなさん

横澤芳一さん 寺泉ハウス農場さん

伊東啓人さん 後藤勝味さん 酒井喜三さん

若林和彦さん 梅津善之さん 小関謙太郎さん

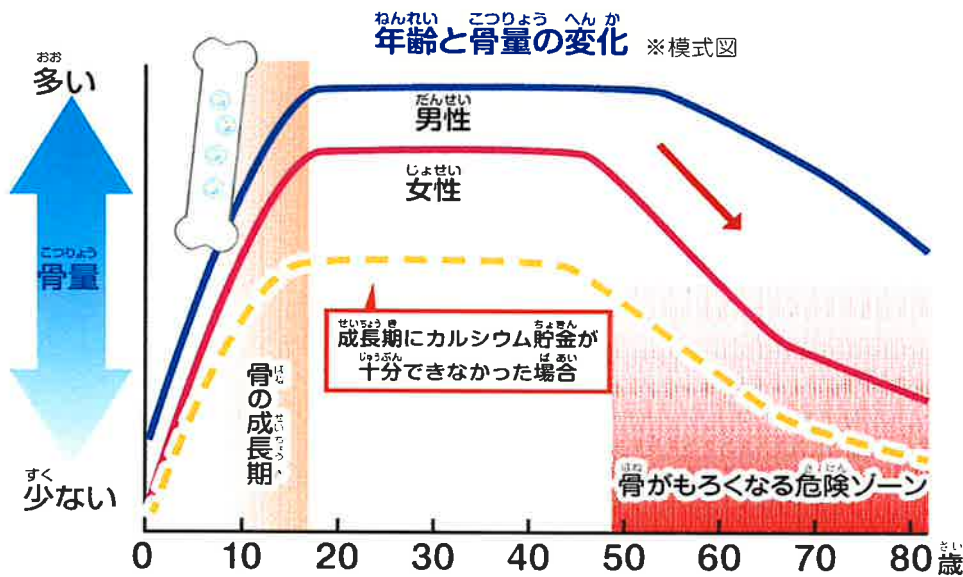
「カルシウム貯金」、夏休みも続けてね!



給食のない時期はとくに気をつけよう

子ども時代は、骨にカルシウムをたくさん貯金できる大切な時期です。この時期にカルシウムを十分とって骨を丈夫にし、おじいさんやおばあさんになったときに折れやすい骨になってしまわないように気をつけましょう。とりわけ給食のない夏休みは、下の資料を参考に自分で「カルシウム貯金」をコツコツ続けていきましょう!

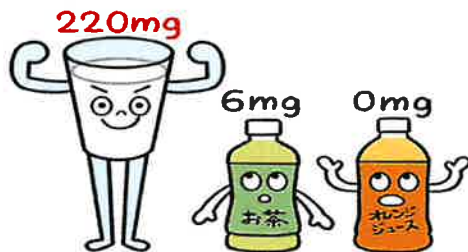
子ども時代の骨の成長期にしっかり「カルシウム貯金」



●骨量(骨の丈夫さを示す値)は、年齢とともに減っていきます。成長期に骨量たっぷりの丈夫な骨を作っておくことがとても大切です。

「コツコツカルシウム貯金」のコツ

飲み物のカルシウム量を調べてみると...



成長期は牛乳・乳製品をいつも身近に!



カルシウムの多い食べ物も活用しよう!



同じ200mLでも、牛乳からはたくさんカルシウムをとることができます。さらに牛乳のカルシウムには体に吸収されやすい特徴があります。

成長期には、食事の後やおやつなどに、気軽に牛乳・乳製品がとれるように、いつも冷蔵庫にあるようにしておくといいでしょう。

牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどの乳製品で。乳アレルギーがある人は豆腐や納豆、小魚、海そう、色の濃い野菜などでカルシウムを補うようにしましょう。