



# 令和6年8月学校給食献立予定表



河口湖南中学校組合立河口湖南中学校

裏の給食だよりも読んでね。

日	こん立名		主に体の組織をつくる(赤の仲間)		主に体の調子を整える(緑の仲間)		主にエネルギーになる(黄の仲間)		食育ひとくちメモ
	主食	おかず	1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群(ビタミンA) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の 野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6群(脂質) ゆし 油脂	
23 金	焼きびたコーンチャーハン	2学期はじまり給食 ビーフンのちゅうかサラダ みそワタンスープ 手作りキャラメルプリン	ふた肉 かまぼこ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにくしょうが ねぎ コーン きゅうり きくらげ 玉ねぎ 大根 ねぎ	米 麦 ビーフン 砂糖 ワタンの皮 砂糖	油 ごま油 ごま ごま油	濃いめの味がついた焼き豚をチャーハンに混ぜることで、コーンの甘みが引き立ち、美味しい。そうめんの様に細いビーフンの中華風サラダはさっぱりと食べられる。
26 月	冷やし中華	手作りジャンボしゅうまい いなりずし 瀬戸内レモンゼリー	卵 ハム ぶた肉 卵	牛乳	にんじん 枝豆	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	めん 砂糖 片くり粉 パン粉 いなりずし レモンゼリー	ごま油 ごま油	食べやすい冷やし中華。9月の学園祭の時にもう一回食べられる予定。湖南中で10年前に登場していたしゅうまい。冷やし中華のたれをつけても美味しいかもしれない。
27 火	ビビンバ(コチュジャンみそを混ぜて)	春巻 わかめスープ	ぶた肉 卵 みそ とり肉 どうぶ、かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 皮 片くり粉 ほろさめ 砂糖 油	ごま油 ごま	ビビンバは韓国の料理。「いただきます」は「チャルモックスムニダ」。「ごちそうさま」は「チャルモゴッスムニダ」。作ってくれた人へありがとうは「カムサハムニダ」と言う。
28 水	ハムコーンチーズトースト	大根とツナサラダ 手作り肉団子スープ ヨーグルト	コッコツ給食 ハム ツナ ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ ブロッコリー	コーン 大根 レタス 白菜 しいたけ ねぎ しょうが	パン 砂糖 片くり粉	マヨネーズ オリーブ油	コッコツ給食は毎月8がつく日。チーズやしいたけ、水菜、牛乳、ヨーグルト等はカルシウムが多く、野菜に多いビタミンCはカルシウムの吸収力をアップしてくれる。
29 木	わかめごはん	高野どうふのオランダに れんこんサラダ とんじり	高野どうふ ぶた肉 どうぶ、みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	れんこん きゅうり コーン 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 片くり粉 じゃがいも	油 ドレッシング	高野どうふの一番美味しい食べ方と好評で、植物性高たんぱく質やカルシウムが豊富。明日の冷凍みかんは冬に収穫し、美味しい状態で冷凍保存したもの。風邪を予防するビタミンが豊富。
30 金	夏野菜カレーライス&福神づけ	ゴーヤチップス チーズサラダ 冷たいみかん	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	かぼちゃ にんじん トマト 赤ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが なす ズッキーニ 福神づけ ゴーヤ きゅうり レタス みかん	米 麦 ルウ カレー粉 片くり粉	オリーブ油 油 油 ドレッシング	語呂合わせて野菜の日。旬の野菜は、季節や体に合った食材。暑さに負けないよう水分が多く、太陽をいっぱいあびて栄養価も高い。福神づけは7つの食材を七福神になぞらえて付けられた。

献立内容は都合により変更することがあります

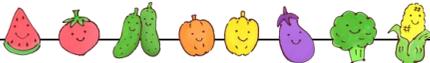
## 給食おいしいから教えて~のコーナー



おうちにある材料で調整して作ってみてください。

## 8月31日は野菜の日

太陽の恵みをいっぱいあびた夏に収穫される旬の野菜は、夏のからだに必要な栄養であるビタミンやミネラル・水分などを多く含む食材が多いです。学んで食べて、夏バテを予防しましょう。



山梨県食育ライブラリー 朝食レシピ等があります。



栄養教諭あっこ先生の簡単レシピ&給食レシピ



### ゴーヤチップス

- ①ゴーヤは半分に切り、スプーンでワタと種を取り出す。薄切りを水に15分位浸ける。ザルに上げる。片栗粉をまぶす。
  - ②油でカラッとあげる。塩をふる。
- ☆塩はナトリウムの他にカリウム、マグネシウムなどミネラルのある物は甘味があり、血圧の上昇を抑える効果がある。  
☆ワタと種も栄養があるので、捨てずに切って油であげて塩をふるとおつまみになる。ちなみにピーマンの種も栄養があり捨てずに肉詰め料理等で、一緒に食べられる。

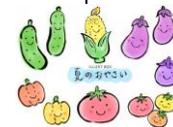


あげパン・ヤンニョムチキン・みそカツ・色マトースト・切干大根のピリ辛炒め、クリスピーチキン・手作りドレッシングやタレ・簡単おやつ等たくさん載せています。写真付きです。

### サラダスパゲティ

- 【材料】  
スパゲティ 100g  
オリーブ油 小さじ1  
トマト1個(角切り)  
きゅうり1本(輪切り)  
レタス100g位(太千切り)  
コーン適量(缶詰か冷凍か、ゆでた物)  
★砂糖 大さじ1と小さじ1  
★塩 小さじ4分の1  
★こしょう少々  
★酢 大さじ2  
★しょうゆ 小さじ2

- 【作り方】  
①スパゲティは袋表示時間を見てゆでる。ザルにあげて、さらに冷たい水で冷ます。オリーブ油をからめると。  
②ボールに★を上から順に入れ混ぜながらドレッシングを作る。  
③野菜を入れてボールに①を混ぜる。②のドレッシングをよく和える。  
☆詳しい作り方は写真付きのクックパッド(左のQRコード)で見てください。



# 給食だより夏休み号



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(しる物)をそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

★牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

### ● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。



★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもありますが、足りないものを追加するようにしましょう。

**主食** おにぎり、そば、パン

**主菜** 冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵

**副菜** サラダ、煮物、スープ、ミネストローネ

**冷やし中華** 中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜)

**卵サンド** パン(主食)、卵(主菜)

➡ 副菜を追加!

★市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



#### 1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

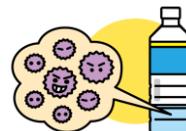
### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた時にはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどがかわいたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいた時には塩分も一緒にとる



飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

給食の栄養価は牛乳を飲むことで栄養バランスがよくなります。特に成長期は休みの日も積極的にカルシウムを補給しましょう。

# “給食のない日”の牛乳、 子どもは「飲む」「飲まない」 ホントはどっち？

ほとんどの子どもは、「給食のない日」は家庭で牛乳を飲まない

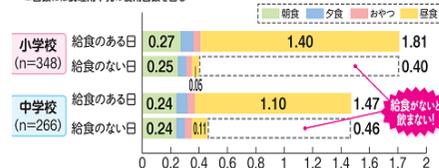


お休みの日、3食きちんと食べているから、飲み物は自由に任せているわ。でも、適度に飲んでいるのでしょうか？

2017年に栄養教諭が行った調査の結果、1日の牛乳の摂取回数は、小・中学生ともに昼食での摂取有無が大きく関係していることがわかりました。

「給食のある日」は平均1.47~1.81回である一方、「給食のない日」は0.4~0.46回と大幅に減少しています。朝食で飲んでいると思うかもしれませんが、調査では、給食の「ある」「なし」に関わらず0.24~0.27回と低い摂取回数となっています。

●給食がある日とない日の牛乳を飲んだ回数(平均)  
\*回数には調理用牛乳の使用回数を含む



2020年の一斉休校中に家庭で牛乳を飲んだかどうかを調べた結果、「1日1回も飲まない」「毎日飲まなかった」を合わせると、64%にものぼりました。

●一斉休校時に児童が牛乳を飲んだ頻度(食事状況アンケートの結果より)



アンケート結果によると、長期の休みの中でも、家庭で急に牛乳を飲む習慣を作ることは難しい様子がありました。



日頃から朝食・昼食・夕食・おやつのどこかで家庭で牛乳を飲む習慣をつけていないと、学校がお休みになっても急に習慣は変えられない、ということね。



一般社団法人 Jミルク  
Japan Dairy Association (J-milk)

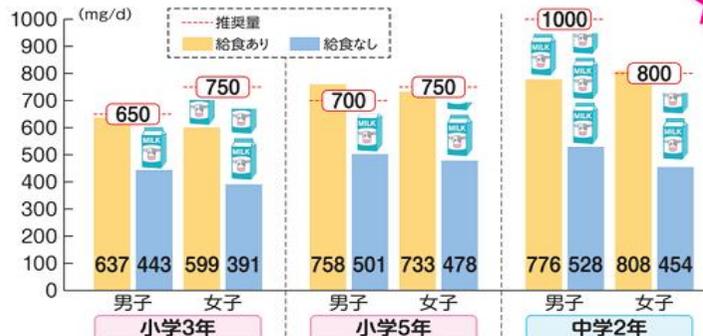
制作協力: 長島 美保子(公益社団法人全国学校栄養士協議会 会長)  
資料提供: 亀ヶ谷 昭子(富山県 栄養教諭)

## ●「給食のない日」の牛乳の「ある」「なし」は、そのままカルシウム摂取に影響



そうすると、お魚を丸ごと食べたりしていないし、カルシウム不足が心配。実際にはどうなのかしら？

●給食のある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)



「給食なし」は、牛乳1杯~2杯本分カルシウムが不足!



給食のある日は推奨量に近いのですが、ない日はガクンと減って、およそ200~470mgも不足しています。給食がない日は想像以上に不足していることがわかります。  
\*牛乳200mL=カルシウム約227mg

## ●朝食やおやつでも上手に利用して家庭で習慣化できる、ちょっとした工夫をしてみませんか？

牛乳・チーズ・ヨーグルトは、そのまま飲んだり食べたりできます。朝食、昼食、おやつのどれかに取り入れてみてはいかがでしょうか。

### ほうじ茶オーレ



麦茶で作るとカフェオレ風味になるらしいわ。ホットでも、アイスでも、みんなでカフェタイムを楽しめるわね。



- 材料 ・牛乳150mL  
・ほうじ茶の葉大さじ2
- 作り方 ①鍋にほうじ茶の葉と水50mLを入れて中火にかける。  
②沸騰したら牛乳を加え、弱火にして色がつかくまでじっくり煮出す。

Jミルクさんのミルクレシピを参考にしてみてください。牛乳もちなど美味しそうなレシピがありますよ。

