



令和7年8月学校給食献立予定表

河川湖南中学校組合立河川湖南中学校

日	献立名		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	
25 月	冷やし中華	2学期はじまり給食 揚げジャンボぎょうざ 手作りぶどうジュレ	卵・ハム 豆腐・油あげ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし キャベツ ねぎ アスパラ キムチ しいたけ にんにく 玉ねぎ	めん 小麦粉 春雨 パン粉 ゼリー ナタデココ	ごま油 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。前回、肉かと思った人も多かった、豆腐と野菜をたくさん入れた餃子を今回は揚げました。
26 火	わかめごはん	高野豆腐のオランダにれんこんサラダ とんじる 冷たいみかん	高野豆腐 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	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 みかん	砂糖 片くり粉 じゃがいも 米 麦	油 ごまドレッシング	高野豆腐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。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の。風邪を予防するビタミンが豊富。
27 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 手作りコーヒゼリー	ハム ツナ ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー	コーン 大根 レタス	パン 砂糖 片くり粉 ゼリー	マヨネーズ オリーブ油	チーズやしいたけ、ツナ、水菜、牛乳等はカルシウムを含み、野菜等に多いビタミンCはカルシウムの吸収率を高める。しいたけ等に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助ける。
28 木	ビビンバ(コチュジャンみそを混ぜて)	パリパリ春巻 わかめスープ	ぶた肉 卵 みそ とり肉 とうふ 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 はるさめ 砂糖	ごま油 ごま 油	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「チャルモグッスムニダ」。作ってくれた人へありがたうは「カムサハムニダ」という。
29 金	夏野菜カレーライス&福神つけ	ゴーヤチップス チーズサラダ やわらか杏仁ゼリー	ぶた肉 チーズ	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 など スズキニ 福神づけ ゴーヤ きゅうり レタス	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	8月31日は野菜の日。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。7月の給食で苦手なゴーヤを食べられた人も多かった。

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



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。



夏の野菜は7月の給食だより(写真付き)で紹介したのでまた見てください。

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。薄切りに水に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揚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炒め物や肉詰め料理等で、一緒に食べられる。

山梨県食育ライブラリー 朝食レシピ等があります。



毎年テーマを決めて、県内の栄養教諭(学校栄養職員等)の先生が投稿した朝食レシピが載っています。

栄養教諭の簡単レシピ&給食レシピ



きなこ揚げパン

【材料】

コッペパン風(超熟ロール等) 6個位
油 適量
☆きなこ 大さじ2
☆砂糖 大さじ2強
☆塩 少々

【作り方】

- ①ボールに☆を入れて混ぜる。
- ②油を用意して、180℃位に温める。(新しい油の方がきれいな仕上がり)
- ③パンを②に入れて、上から少し押さえて、10秒数え、裏返して、また押さえて10秒数える。
- ④①のボールに③のパンを入れて、からめる。

※大人気のココア揚げパンは、ミルクココアの粉をまぶせばできます。きなこ揚げパンのレシピもあります。※少ない油で揚げないバージョンのレシピもQRコードであります。



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るのではないのでしょうか。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	主菜	副菜
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	(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	(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
MILK ヨーグルト チーズ	バナナ メロン 西瓜 スイカ



★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。



給食の組み合わせも参考にしてください。



● コンビニで買う場合(例)

★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	主菜	副菜
おにぎり そば パン	冷ややっこ からあげ ゆで卵 焼き魚	サラダ ミネストローネ 煮物

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)
-------	--------------------------------------	-------------------------

★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

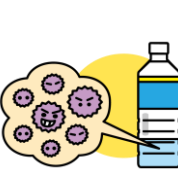
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

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



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。



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。