



8月給食カレンダー



令和2年度

調布市立第三小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	塩(しお)ラーメン じゃがまる ニラときゅうりのナムル	○	牛乳,豚肉,調製豆乳	蒸し中華めん(卵なし), じゃがいも,スパイスドック, 油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,人参,キャベツ, 玉葱,ホールコーン,もやし, ニラ,きゅうり	606 kcal 19.4 g
4火	ごはん 白身魚(しろみぎ)の西京(さいきょう)焼き 三色お浸し(さんしょくおひたし) 豆腐団子汁(とうふだんごじゆ)	○	牛乳,鯖,西京味噌,絹ごし豆腐, けずり	米,砂糖,白玉粉,じゃがいも, 糸こんにゃく	人参,もやし,ほうれんそう, 大根,ごぼう,ねぎ	659 kcal 28.6 g
5水	カオマンガイ えびと白菜(はくさい)のスープ 世界の料理 「タイ」	○	牛乳,鶏もも肉,赤味噌, むきえび,絹ごし豆腐	米,砂糖	生姜,にんにく,ねぎ,きゅうり, 白菜,ニラ,もやし,人参	529 kcal 23.7 g
6木	にんにくチャーハン オクラ入り揚げようぎ ニラときゅうりのナムル	○	牛乳,豚肉,豚挽肉,刻み大豆	米,バター(乳),ごま油, でんぷん,餃子の皮,油,砂糖	にんにく,葉ねぎ,生姜,人参, キャベツ,ニラ,オクラ,もやし, きゅうり	621 kcal 22.6 g
2学期 8/24(月) 始業式						
25火	ハヤシライス オクラのねばねばサラダ マスカットゼリー	○	牛乳,豚肉,アガー	米,油,バター(乳),小麦粉, 砂糖,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,人参,マッシュ ルーム,オクラ,もやし,きゅうり, マスカットジュース,マスカット	670 kcal 19.4 g
26水	山崎達磨飯(やまざかたつしまめ)し きんぴらごぼう じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	○	牛乳,大豆,ちりめんじゃこ, 豚肉,赤味噌,白味噌,けずり 鹿児島県の人気給食	米,油,でんぷん,さつまいも, 砂糖,糸こんにゃく,ごま油, じゃがいも	いんげん,ごぼう,人参,玉葱	610 kcal 23.1 g
27木	サラダうどん オクラの天ぷら とり天 冷凍(れいとう)みかん	○	牛乳,豚肉,けずり,鶏胸肉	冷凍うどん,砂糖,ごま油, 小麦粉,油	キャベツ,人参,きゅうり, もやし,オクラ,冷凍みかん	514 kcal 24.6 g
28金	ごはん ししゃものカレー揚げ もやしときくらげのピリ辛和え けんちん汁	○	牛乳,ししゃも,木綿豆腐, 油揚げ,けずり	米,小麦粉,砂糖,ごま油,油, こんにゃく,じゃがいも	もやし,きゅうり,きくらげ, にんにく,生姜,ごぼう,人参, 大根,ねぎ	563 kcal 20.9 g
31月	中華丼(ちゅうわかどん) わかめスープ カットパン	○	牛乳,豚肉,いか,鶏もも肉, 生わかめ,木綿豆腐	米,油,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,たけのこ,人参, 玉葱,白菜,干し椎茸,チンゲン菜, きくらげ,ねぎ,カットパン	602 kcal 25.5 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
 ↓8月の地場食材 小松菜
 ↓8・9月の旬の食材 オクラ かぼちゃ さやいんげん トマト スズキニ チンゲン菜 なす ニラ さつまいも しめじ しいたけ 鮭 さんま 巨峰 梨
 ↓8・9月の給食目標 当番の仕事をきちんとしよ

いよいよ夏休み！ 食生活の注意点

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期に、元氣な皆さんに会えることを楽しみにしています。

●早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



●食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食 (主に炭水化物を多く含む食品)
ごはん、パン、めん

主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)
肉、魚、卵、大豆料理

副菜 (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)
野菜、いも、きのこ、海藻料理

毎日とりましょう
牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファストフードを利用すると、きも、バランスを考えて選びましょう。

●食欲がわかないときは...

香味野菜やカレー粉などの香料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用!



●こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。
★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



●お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように!
★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



●食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。

★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。

★後片付けも忘れずに!



旬の味 夏野菜を 食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。
8月31日は「野菜の日」。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう!

夏に美味しい野菜



なす



代表的な夏野菜の「なす」。インド東部が原産とされ、日本では奈良時代の書物に記録があるなど、古くから栽培されてきた野菜の一つです。全国各地でさまざまな品種のものが生産されていますが、多く出回っているのは長さ12~15cmほどの「中長なす」です。なすは、90%以上が水分で栄養成分は少ないものの、果皮の色素成分「ナスニン」や、褐変物質「クロロゲン酸」に強い抗酸化作用があり、老化抑制、がんや生活習慣病の予防に効果があるといわれています。漬物にするほか、煎物や天ぷら、焼き物など、和食には欠かせない食材です。

いろいろな「なす」



りょうり
★料理をする前に、せっけんで
手をきれいに洗いましょう。



なまにく かねつ ひつよう さかな
★生肉や加熱が必要な魚は、中心
までしっかり火を通しましょう。



丸なす

卵形なす

なす



