

令和6年度 8月 学校給食献立表

今月も旬の食材をたくさん使用します。

8月の給食は、枝豆・冬瓜・なす・ズッキーニ・トマト・ピーマンなどの旬の食材がたくさん給食に登場します。旬の食材は、新鮮で栄養価が高く安価です。それと、その時期に起こりやすい体調不良カバーする効能が期待できる成分が多く含まれています。まだまだ暑い日が続きますが夏バテせず元気に過ごせるよう、しっかりと食べましょう。

8月27日(火)「クリームパン」は地元の牛乳を使用したパンを子どもたちに食べてほしいと思い、ホクレンと日糧パンの協力で提供することができました。パン生地に牛乳を使い、中には牛乳を使ったカスタードクリームを入れました。子どもたちが楽しみになるメニューの1つになればと思います。

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
23 (金)	ごはん 夏野菜カレー 枝豆	牛乳 米 じゃがいも,バター,油, 小麦粉	牛乳 豚肉,大豆,スキムミルク	人参,ズッキーニ,ピーマン, トマト,玉ねぎ,なす,ニンニク 枝豆
26 (月)	ごはん なめこのみそ汁 クローヨ ほうれん草ともやしのごまあえ	牛乳 米 じゃがいも,油,でん粉, 砂糖 砂糖,ごま	牛乳 豆腐,油あげ,みそ 豚肉	なめこ,長ねぎ 玉ねぎ,人参,たけのこ ほうれん草,もやし
27 (火)	クリームパン 冬瓜とウインナーのスープ トマトのオムレツ フルーツゼリー(サイダー風)	牛乳 小麦粉,砂糖 じゃがいも オリーブオイル, クリーム 砂糖	牛乳 ウインナー たまご,牛乳,チーズ	冬瓜,玉ねぎ,人参,キャベツ トマト,玉ねぎ パイン,黄桃,りんご
28 (水)	ごはん じゃがいものごま汁 白身魚フライ 切干大根	牛乳 米 じゃがいも 小麦粉,油 砂糖,ごま	牛乳 油あげ,ごま,豆乳,みそ ホキ さつまあげ	長ねぎ 大根,人参,つきこん
29 (木)	冷やし中華 (たまご・ハム・もやし・ミニトマト) チョコタルト	牛乳 小麦粉,ごま油 砂糖,ラー油,ごま,ごま油 チョコ,砂糖,小麦粉,油, マーガリン,アーモンド	牛乳 たまご,ハム たまご	もやし,ミニトマト
30 (金)	中華丼 わかめスープ ヨーグルト	牛乳 米,油,でん粉 でん粉,ごま 砂糖	牛乳 うすら卵,イカ,豚肉 わかめ,はんぺん スキムミルク	人参,干し椎茸,にんにく,白菜 えのき,人参,長ねぎ,コーン, 玉ねぎ

今月の目標 「丈夫な骨を作ろう」



給食に毎日牛乳がつくのはどうしてだろ

と思ったこと、ありませんか？

お答えします！

ズバリ！カルシウムを摂ってほしいからです。

給食の牛乳1本(200ml)で摂れるカルシウムの量は230mg。1日に必要とされる量(推奨量)の1/5~1/3を摂れます。カルシウムは成長期にとっても大事な栄養素なので、給食ではもちろん、家庭でも積極的に牛乳を飲んでく



骨を強くするにはどうすればいいの？

カルシウムを摂るだけではなく…

- ① 適度な運動
骨は負荷がかかることで強くなります。
- ② 日光浴
日光を浴びると、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚で作られます。



熱中症に注意しながら、外でたくさん体を動かそう！



カルシウムの吸収を高めるビタミンDと骨を強くするビタミンK！

食事からとったカルシウムは小腸から吸収されます。ビタミンDは小腸からのカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素です。ビタミンKはカルシウムを骨に取り込み、骨を強くします。牛乳・乳製品、小魚など、カルシウムを多く含む食品と一緒に摂るようにしましょう！



干しいたけ



サケ

ビタミンD

ビタミン



ブロッコリー



納豆



今月の七飯産



米、豆腐、油あげ、干し椎茸、なめこ、ごぼう、長ねぎ、冬瓜、ズッキーニ、ピーマン、枝豆の使用を予定しています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A(β-カロテン) μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	799	28.3	26.5	403	3.7	229	0.45	0.57	33	5.4	2.6