

8月 給食だよ

守門学校給食センター

いよいよ待ちに待った夏休みです。夏休みは勉強や遊び、部活動など色々なことに打ち込めるチャンスです。ですが、自由な時間が多い分、夜遅くまで起きていたり、不規則な食生活になったりと生活リズムが乱れやすくなります。また、普段より間食を摂ることも多くなるかもしれません。間食も好きなものばかりをたくさん食べると、肥満やむし歯になりやすくなります。楽しい夏休みを送れるように、間食の摂り方に気を付けて過ごしましょう。

間食の摂り方に気をつけよう！

どんなおやつがよいだろう？

スナック菓子や甘いお菓子・飲み物には、砂糖や脂質が多くふくまれているので、食べすぎや飲みすぎには要注意。おにぎりや果物を取り入れるようにしましょう。

砂糖の量（小学生の摂取量目安 1日 20g 程度）



エネルギー（おやつのカロリー目安 200kcal）



おやつの時間は？

1日の中でだらだらおやつを食べていると、朝・昼・夕の食事の時間におなかが空きません。おやつの時間をしっかり決めましょう。



おやつの量は？

おやつでおなかがいっぱいになり、ご飯が食べられなくならないように、量を考えて食べましょう。



<間食のエネルギー量目安>



間食は3食の食事では摂りきれない栄養素や水分を補う役割があります。「間食＝お菓子」ではなく、普段の食事では不足しがちな栄養素を摂れるようなもの（おにぎり、果物、小魚、乳製品など）がおすすめです。お菓子も食べ過ぎには気を付けて、楽しんで食べるようにしましょう。

夏野菜を食べよう！



令和7年度



8月の献立表



月				火				水				木				金			
日にち				26	中学 給食開始			27	てづくり！			28	小学 給食開始			29			
副菜 主菜 牛乳				切干 塩ナムル 牛乳				じゃこ和え 五目たまご焼き 牛乳				こんにゃくサラダ 牛乳				即席漬け 赤魚の照焼き 牛乳			
主食 汁物				焼肉丼 豆腐のみそ汁				ごはん 肉じゃが風汁				キーマカレー ゆでとうもろこし				ごはん もずくの味噌汁			
あか しょうゆ におも ちく ぼね 赤の食品（主に血や肉や骨をつくる）				豚肉 みそ 牛乳 わかめ 豆腐 大豆ペースト ヨーグルト				牛乳 鶏卵 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉				鶏肉 豚肉 大豆ミート 大豆 ハム わかめ				牛乳 赤魚 塩昆布 もずく 豆腐 油揚げ みそ			
き しょうゆ におも ちから 黄の食品（主に熱や力のもとになる）				ごはん あぶら 砂糖 ごま じゃがいも				ごはん 砂糖 あぶら ごま じゃがいも				ごはん あぶら ルウ 砂糖				ごはん 砂糖 ごま じゃがいも			
みどり しょうゆ におも かなで しょうし ことこの 緑の食品（主に体の調子を整える）				玉ねぎ にんじん もやし キャベツ ビーンズ きゅうり 切干大根 にんにく しめじ 長ねぎ				にんじん 長ねぎ しめじ 小松菜 もやし 玉ねぎ さやいんげん				にんじん 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし				しょうが キャベツ にんじん きゅうり たくあん 大根 えのきだけ 長ねぎ パイナップル			
小	1841 kcal	中	1841 kcal	小		中	823	小		中	772	小	767	中	913	小	580	中	681
	食塩(g)				食塩(g)				食塩(g)				食塩(g)				食塩(g)		

※献立は都合により変更になることがあります。

8月の食育クイズ

夏野菜である「なす」。日本よりも暑い国であるインドで生まれた野菜です。なすの皮の色はむらさき色ですが、この色の名前は何と呼ばれている？

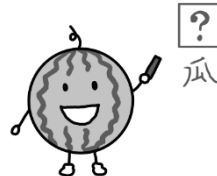
- ① ナスニン
- ② ナスピン
- ③ ナステン



正解はナスニンです。ナスの皮の色はむらさき色で、この色は「ナスニン」と呼ばれています。

甘くてみずみずしい「すいか」。小さな「小玉すいか」や大きな「ジャンボすいか」のように様々な種類があります。さて、すいかは漢字でどう書く？

- ① 南瓜
- ② 西瓜
- ③ 冬瓜



正解は西瓜です。すいかは漢字で「西瓜」と書きます。



ごはん作りにチャレンジしてみよう

時間がある夏休みは、ごはん作りに挑戦するチャンスです。夏の暑さを乗り切る栄養満点のごはんを作ってみませんか？自分の分が作れたら、家族の分も作ってみましょう。きっと家族に喜んでもらえますよ。



鶏肉のごまだれがけ

ごはんのおかずにピッタリ♪

【材料】(4人分)

鶏肉 240g
食塩 少々
こしょう 少々

★ごまだれ

☆しょうゆ 大さじ1 ☆酒 小さじ1
☆砂糖 大さじ1 ☆水 大さじ2
☆酢 小さじ1 すりごま 大さじ2
☆みりん 小さじ1 片栗粉 小さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉は好みの大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、焼く。
- ② ★ごまだれを作る。☆の調味料と水を鍋に入れ、火にかけ、1度沸かして煮切る。
- ③ ②にすりごまを入れて混ぜ、水溶き片栗粉(水は分量外)を入れ、もう一度加熱してとろみをつける。
- ④ 焼いた鶏肉にごまだれをかけてできあがり。



☆ラタトゥイユ☆

4人分

作り方

【材料】
玉ねぎ 1/2個
トマト 1個
なす 1個
パプリカ 1個
ズッキーニ 1/4個
ベーコン 2枚
にんにく 1かけ
オリーブオイル 大さじ3

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルをひき、弱火でにんにくとベーコンを炒める。
- ③玉ねぎ、なす、パプリカ、ズッキーニの順に炒め、全体にしんなりしたらトマトと調味料を加える。
- ④味を調えて出来上がり。

【調味料】
砂糖 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
コンソメ 5g
塩、こしょう 適量

♪冷蔵庫で冷やしても、おいしいです♪

旬の夏野菜がたくさん♪



豚キムチ

【材料】4人分

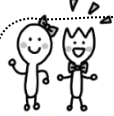
豚肉 120g
白菜キムチ 70g
にら(ざく切り) 1/5袋
玉ネギ(スライス) 1/2個

サラダ油

しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
酒 ひとつまみ
おろししょうが 小さじ1/2
コチュジャン 少々

【作り方】

- ①フライパンに油を入れて、温まったら豚肉を入れて炒める。
- ②豚肉の色が変わったら、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、にら、白菜キムチを入れて炒める。
- ④調味料を入れて、味を調えて完成。



余りがちなきゅうりをおいしく食べよう！

きゅうりと鶏肉のごま和え

～きゅうりを
使ったレシピ～

【材料】4人分

きゅうり 120g
もやし 80g
ほぐしチキン 60g
★白いりごま 大さじ1
★白すりごま 大さじ1
★おろし生姜 少々
★さとう 小さじ1
★しょうゆ 大さじ1/2
★ごま油 少々

【作り方】

- ①きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②もやしは、さっと茹で、水にさらして冷まし、水分を切る。
- ③①と②とほぐしチキンを、★の材料と混ぜ合わせる。



簡単に作れる夏におすすめの給食レシピです♪

