



給食指導資料 2022年 8月<22日~31日>



＜目標＞ 旬の食べものを知ろう 末広北小学校

日曜	献立	はたら ちからのもと (黄)	ち にく ほね をつくる (赤)	からだ ちょうし ととの (緑)
----	----	----------------	------------------	------------------

2学期 始業式 給食なし

22日	2学期 始業式 給食なし			
23日	ごはん／牛乳 煮合わせ さばの照り焼き グレープフルーツ 627kcal	ごはん じゃがいも、こんにゃく、三温糖、黒砂糖	牛乳 焼きちくわ、がんもどき さばの照り焼き	にんじん、大根、いんげん グレープフルーツ
24日	ごはん／牛乳 肉じゃがのみそ煮 もやしのおひたし 619kcal かつおふりかけ／オレンジ	ごはん じゃがいも、こんにゃく、植物油、三温糖	牛乳 ぶたにく 豚肉、みそ かつお	しょうが、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース もやし オレンジ
25日	米粉小コッペパン／牛乳 アサリとエビのトマトスパゲティ 野菜コロッケ 温野菜 マヨネーズ&ソース 659kcal	パン スパゲティ、オリーブ油 野菜コロッケ、白絞油	牛乳 あさり、えび	にんにく、玉ねぎ、トマト、パセリ キャベツ
26日	ごはん／牛乳 板麩のみそ汁 561kcal 豚肉のコチュジャン炒め	ごはん いたふ 板麩 しょうぶつゆ、さんおんとう、ごま、ごま油	牛乳 とうふ 豆腐、わかめ、みそ ぶたにく 豚肉	なが 長ねぎ たま 玉ねぎ、にんじん、もやし、にんにく、きくらげ
29日	麦ごはん／牛乳 夏野菜カレー 福神漬 すいか 672kcal	麦ごはん じゃがいも、小麦粉、マーガリン、バター	牛乳 とりにく 鶏肉、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しょうが、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、とうもろこし、マッシュルーム、トマト 福神漬 すいか
30日	米粉小コッペパン／牛乳 ホタテのミルクスープ 卵ロール ブロッコリードレッシングあえ バナナ 588kcal	パン マカロニ、じゃがいも、バター	牛乳 ぎゅうにゅう、なま 生クリーム たまご 卵ロール	たま 玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ ブロッコリー バナナ
31日	ごはん／牛乳 四湖豆腐 海藻サラダ アーモンド 648kcal	ごはん さんおんとう、しょうぶつゆ、植物油 さんおんとう、あぶら 三温糖、ごま油	牛乳 とうふ 豆腐、豚肉 ひじき、きわかめ、こんぶ	たけのこ、にんじん、しいたけ、長ねぎ、しょうが、グリーンピース もやし

旬の食べものについて

食べものには「旬」といって、たくさんとれ、おいしくなる季節があります。旬の時期は食べものの栄養が豊富、値段が安いなど良いことが多くあるので、旬の時期を知りましょう。 ※旬の時期は産地や気候、品種や栽培方法などによって異なることがあります。

北海道の旬はいつ？

- ◆農産物は主に収穫時期
- ◆水産物は多く水揚げされる時期

夏野菜って？なんだろう

夏野菜とは、夏に収穫できて おいしく食べられる旬の野菜のことです。  
夏野菜の多くは 春から夏にかけて ぐんや葉が成長し、  
花が咲いたあとに 実になります。 また、  
夏の強い日光を浴びて成長しますが、紫外線から身を守るために実の色が赤や緑、むらさきなど濃い色にする  
とくちょうがあります。(緑黄色野菜)



やさい	い も
<ul style="list-style-type: none"> <li>・長いも(3~4月)</li> <li>・トマト(4~11月)</li> <li>・グリーンアスパラガス(5~9月)</li> <li>・大根(6~10月)</li> <li>・ブロッコリー(6~10月)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とうもろこし(6~10月)</li> <li>・にんじん(7~11月)</li> <li>・じゃがいも(7~10月)</li> <li>・かぼちゃ(7~10月)</li> <li>・玉ねぎ(8~10月)</li> </ul>

くだもの 果物	ぎょかいりい 魚介類
<ul style="list-style-type: none"> <li>・さくらんぼ(6~8月)</li> <li>・メロン(7~10月)</li> <li>・ぶどう(8~10月)</li> <li>・りんご(9~11月)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にしん(2~5月)</li> <li>・さけ(5~6月)(6~11月)</li> <li>・いか(6~11月)</li> <li>・さんま(8~10月)</li> <li>・ししゃも(10~11月)</li> </ul>

野菜をたくさん食べましょう

8月31日は、「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日に350g以上の野菜を食べることがすすめられています。現代人は不足しています。今より1品多く、野菜の料理をとることを意識しましょう。

☆8月の中学年の平均栄養価は カロリー625kcal、たんぱく質25.8g、脂質19.6g、食塩2.2g、カルシウム355mg 鉄3.6mg マグネシウム110mg、ビタミンA212RE(レチノール)

ビタミンB1 0.41mg、ビタミンB2 0.52mg、ビタミンC 31g、食物繊維6.5g、亜鉛3.3mg \* 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります