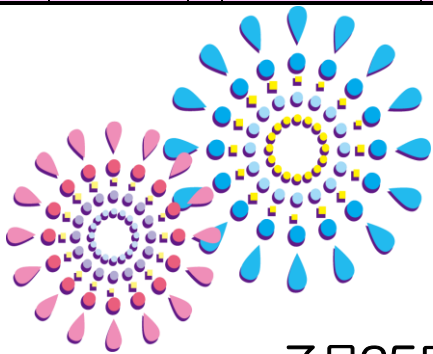


# 〔 8月 献 立 表 〕

軽井沢中部小学校

| 日                                                                                                                                                                                                      | 主食   | 牛乳 | おかず                                         | 赤の仲間<br>血や肉になる           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                       | 行事等                                                                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|---------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|  <p>7月25日(土)から8月24日(月)まで夏休みです。</p>  |      |    |                                             |                          |                                                                         |                                        |                                                                               |                                       |
| 25 火                                                                                                                                                                                                   | 米粉パン | ○  | 寒天ぶるぶるスープ<br>ささみのレモン揚げ<br>大根サラダ<br>ガリガリ君ソーダ | とり肉,寒天,牛乳                | にんじん,たまねぎ,えのき<br>たけ,ほうれんそう,ね<br>ぎ,レモン,だいこん,きゅ<br>うり                     | 米粉パン,こめ油,かたく<br>り粉,さとう                 | 始業式                                                                           | 631 kcal<br>34.1 g<br>22.1 g<br>2.9 g |
| 26 水                                                                                                                                                                                                   | ご飯   | ○  | もずくのみそ汁<br>麻婆なす<br>ごぼうサラダ                   | もずく,みそ,ぶた肉,牛乳            | にんじん,たまねぎ,えのき<br>たけ,ねぎ,なす,しょうが,<br>にんにく,しいたけ,ごぼ<br>う,きゅうり,とうもろこ<br>し    | こめ,こめ油,さとう,ごま<br>油,かたくり粉               | もずくはカルシウ<br>ムやマグネシウム<br>などのミネラルが<br>豊富です。                                     | 678 kcal<br>23.4 g<br>28.7 g<br>2.4 g |
| 27 木                                                                                                                                                                                                   | ご飯   | ○  | 根菜ごま汁<br>厚揚げのにんじん<br>肉みそかけ<br>青菜のみぞれ和え      | あぶらあげ,みそ,あつあ<br>げ,とり肉,牛乳 | にんじん,ごぼう,だいこ<br>ん,ねぎ,しょうが,こまつ<br>な                                      | こめ,こめ油,じゃがいも,<br>しらたき,ごま,さとう,か<br>たくり粉 | ごまには、黒ゴ<br>マ、白ゴマ、金ゴ<br>マがありますが、<br>成分に大きな違い<br>はありません。                        | 622 kcal<br>26.7 g<br>23.8 g<br>2.1 g |
| 28 金                                                                                                                                                                                                   | ご飯   | ○  | ポークカレー<br>ポテトとお米の<br>ささみカツ<br>グリーンサラダ       | ぶた肉,牛乳                   | にんにく,しょうが,にん<br>じん,たまねぎ,しめじ,り<br>んごピューレ,キャベツ,<br>ブロッコリー,とうもろこ<br>し,きゅうり | こめ,こめ油,じゃがいも                           | スパイスでやさしい<br>やお肉をにこんだ<br>料理がカレーのは<br>じまりといわれて<br>います。                         | 653 kcal<br>27.5 g<br>19.1 g<br>2.1 g |
| 31 月                                                                                                                                                                                                   | ご飯   | ○  | チンゲン菜のみそ汁<br>さばの竜田揚げ<br>シャキシャキポテトサラダ        | こおり豆腐,みそ,まさ<br>ば,ツナ,牛乳   | にんじん,ちんげんさい,<br>エリンギ,ねぎ,しょうが,<br>きゅうり                                   | こめ,かたくり粉,こめ油,<br>じゃがいも,さとう             | たつたあげはから<br>あげとにしています<br>が、「かたくり<br>こ」をまぶして揚<br>げた料理です。サク<br>サクしておいし<br>いですね。 | 624 kcal<br>26.7 g<br>22.9 g<br>2.0 g |

◇ 都合により献立が変更になる場合があります ◇

## 【 お知らせ 】

- 9月まで衛生上の都合で麺献立はお休みです。

# 8月の給食だより



令和8年7月発行  
軽井沢町教育委員会

待ちに待った夏休みです。長い休みに入り夜遅くまで起きていたり、

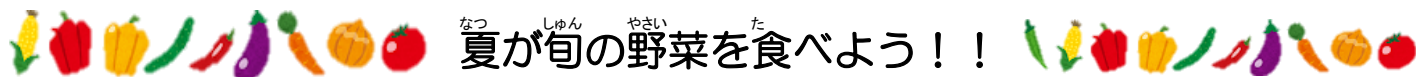
朝寝坊をして朝食を食べなかったりしていませんか？

一度生活リズムがくずれてしまうと立て直すことは大変です。

休みに入っても今までと同じように早起きして朝ごはんを

しっかり食べる生活を送るようにしましょう。

朝ごはん  
毎日食べようね



夏が旬の野菜を食べよう！！

夏の代表的な野菜は、トマトやきゅうり、おくら、なす、とうもろこしなどがあります。

夏の野菜はほてった体を冷やしたり、夏バテしないように調整してくれる働きがあります。また、暑さで失われやすいビタミンCが豊富です。選び方のポイントを紹介します。参考にしてください。

## トマト

全体に赤く、ハリがあって身がしまっているもの、ヘタが緑色で切り口の鮮度が良く、ピンとしているものを選びましょう。

トマトにはビタミンCのほかに、リコピンが多く含まれ、美肌に効果があります。

## きゅうり

色が濃く、ハリのあるもの、いぼは痛いぐらいにとがっているものが新鮮です。曲がっていても味や栄養に変りはありません。

おやつに冷やしてみそマヨをつけて食べるのもおすすめです。

## おくら

大きいものは中の種や筋が硬い場合があるので中サイズがよいでしょう。また、色が濃く黒ずみがないもの、うぶ毛がしっかり生えたものは新鮮です。オクラのねばねばにはおなかの調子を整える働きがあります。

## とうもろこし

粒がしっかりふくらんでいるもの。ひげが多くふさふさしていてみずみずしいもの。皮の緑色が黄色に変色しているものは古いので緑色のきれいなものがよい。

とうもろこしには食物繊維、ビタミン、カリウム、マグネシウムなどが多く含まれ便秘解消や美肌への働きが期待できます。

## ～夏休みのお手伝い～

自分でできることを探してみよう！



①から④まですべてをお手伝いすることもよいですが、まずはできることからやってみましょう！

親子で一緒にお料理をすれば、コミュニケーションが増えるだけでなく、『食』についての興味がわいてきます。

お手伝いすることで『食』について気づくことがあったり、また感謝されることで自己肯定感が高まります。