令和7年度　8月分　**月分　学校給食予定献立表**　松本市梓川学校給食センター

月	火	水	木	金
25 牛乳 ごはん 野菜スープ ホキの包み揚げ キャベツとコーンのサラダ 小学校欠食	26 牛乳 ごはん 五目汁 スタミナ炒め きゅうりのピリ辛あえ 小学校欠食	27 牛乳 黒糖パン コーンスープ チーズインハンバーグ 三色こんにゃくサラダ	28 牛乳 ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉とポテトのチリソース まぜっこサラダ	29 牛乳 松本の日 ごはん 夏ベジ多みそ汁 さばのカレー焼き 昆布の炒め煮 小6欠食

かみかみ食材を使った献立　具だくさんみそ汁

夏におすすめ！きゅうしょくレシピ

★チリソース★　揚げたイカや鶏肉によく合います

材料	分量（4人分）
油	小さじ1/2
しょうが	適量
にんにく	（チューブタイプ可）
玉ねぎ	40g
ケチャップ	大さじ3
チリソース	大さじ1

作り方
1.小さ目のフライパンか鍋に油を熱して、しょうが、にんにくを入れる。
2.みじん切りにした玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
3.ケチャップとチリソースを入れて煮る。
※チリソースはお好みの辛さのものを使ってください。

★レモンソース★　給食では揚げた鶏肉にかけて登場します

材料	分量（4人分）
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2
酢	小さじ1
レモン汁	小さじ1
水	大さじ1

作り方
1.鍋にしょうゆ、さとう、水を煮立てる。
2.酢、レモン汁を加えて煮る。
※レモンや酢の量はお好みで調整してください。

★梅ソース★　肉にも魚にも合います　漬けこんでもおいしい！

材料	分量（4人分）
ねり梅	10g
さとう	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

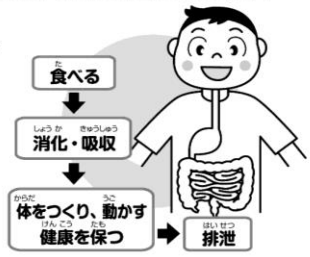
作り方
鍋に分量の調味料を入れて煮立てるだけ！ねり梅がないときは、梅をつぶしたものでOKです。

8月4日 栄養の日

公益社団法人日本栄養士会では2017年から、8月4日を“エイト”と“よん”の語呂合わせで「栄養の日」、前後1週間となる8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、“国民の食・栄養の課題を解決するための運動”を展開しています。この機会に、食や栄養への興味を深め、食生活を見直してみませんか？

栄養って何だろう？

食べ物には、さまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくられ、健康が保たれます。また、必要のないものは、うんちやおしっことして排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、このうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。



五大栄養素（三大栄養素＋ビタミン・ミネラル）

三大栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）

たんぱく質	脂質	炭水化物	
		糖質	食物繊維
主に筋肉などの体をつくるほか、エネルギーのもとになる。 ◆魚介、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになるほか、体をつくるもとになる。 ◆植物油、バター、肉の脂身に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになる。 ◆ご飯、パン、麺、砂糖、いも類に多く含まれる。	おなかの調子を整える。 ◆野菜、きのこ、海藻、豆類に多く含まれる。

ビタミン	ミネラル（無機質）
主に体の調子を整える。 ★体に必要なビタミンは、現在13種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。	骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。 ★体に必要なミネラルは、現在16種類※とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。

※「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、塩素・硫黄・コバルトを除く13種類の摂取基準が示されています。

私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせて食べる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏ってしまうと、体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることができません。毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事が重要です。

いろいろな食品から！

8月31日 野菜の日

「8・3・1＝やさい」の語呂合わせから、消費者へ野菜の栄養価値を見直してもらい、消費促進を図ることを目的に、1983年に社団法人 食料品流通改善協会（当時）などが定めました。野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールやカロテノイドなどの抗酸化物質が含まれており、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが、多くの研究によってわかっています。ただし、野菜だけを食べればいいということではなく、さまざまな食品から満遍なく栄養をとることが大切です。野菜によって含まれる栄養に特徴がありますので、いろいろな野菜を組み合わせ、調理の仕方も工夫してみましょう。

野菜に含まれる主な抗酸化物質

郷土食・行事食

日本の気候風土の中で育まれてきた伝統的な郷土料理や食材、行事食などは遠い祖先からの生活の知恵の積み重ねであり、大切に伝えていきたいものです。

昔はお盆や法事・結婚式などにふるまわれていた
「切り昆布の煮物」の作り方です
https://youtu.be/aUxbf7ntJTw?si=tstunkauqWCxBIFc

7月8日**「環境にやさしい給食」**をおこないました。
その時、児童・生徒に見てもらった動画です。
https://drive.google.com/file/d/1l56UlxWx1IN9rKiEF9uSmuBUKUaiDK76/view