



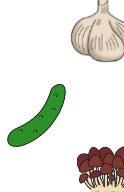
8月給食献立予定表

イラストは、
その日の白根産です★

2025年8月

★がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 食塩 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン			
27 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 572 2.3 (中) 757 2.8	
	もずくのかきたまみそしる			とうふ たまご みそ	もずく	はねぎ	しめじ		
	コーンコロケソースかけ	さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	だいず			コーン たまねぎ		
	たくあんあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 642 1.9 (中) 835 2.2	白井小なし 
	なすのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		さやえんどう	なす まいたけ		
	さばのてりやき	さとう		さば					
	おひたし	さとう				こまつな	もやし キャベツ		
	ブルーベリーゼリー☆	さとう でんぶん					ブルーベリー		
	ぎゅうにゅう				牛乳				
29 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 631 2.4 (中) 773 2.8	白井小なし 
	ハヤシライス	じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく レンズまめ		にんじん トマト パプリカ	たまねぎ にんにく しめじ パイナップル マンゴー パパイア		
	あまなつサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ		
	とうもろこし						コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7・8月の白根産

米



しめじ



まいたけ



きくらげ



きゅうり



みそ



はねぎ



にんにく



だいず



なす



えだまめ



しそ

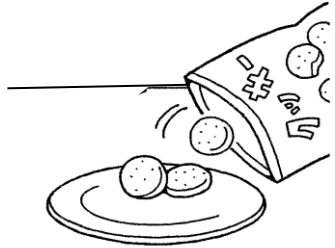


★★ おやつについて考えよう ★★

おやつは、間違った食べ方をすると体に悪い影響が出てしまいます。おやつを食べるときは、次の3つのポイントに気をつけて食べるようにしましょう。

★量を決めて食べよう

年齢や運動量などで個人差はありますが、1日に200kcalが目安です。おやつを食べる前に、食べる分をお皿に出すなど量を決めて食べるようにしましょう。



★時間を決めて食べよう

だらだら食べていると、食べすぎや虫歯の原因になります。おやつは、時間を決めて食べましょう。また、食事の直前や夜遅くは控えるなど、1日3回の食事がしっかり食べられる時間にしましょう。



★内容を考えよう

スナック菓子やチョコレートなどのお菓子をおやつに食べている人が多いのではないのでしょうか。ヨーグルトなどの乳製品や果物をおやつにすることで、不足しているビタミンやミネラルを補うことができます。



給食だより 7・8月

令和7年度 第4号
白根学校給食センター

暑い日が多くなってきました。食欲がなくなったり、疲れやすくなったりしている人もいないでしょうか。3食しっかり食べて、暑さに負けない健康な体をつくりましょう。



バランスよく食べよう

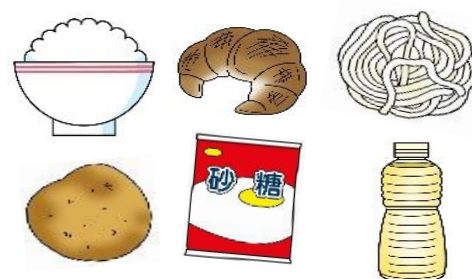
好きなものばかり食べたり、きれいなものを食べなかったりしていませんか。食べ物にはそれぞれはたらきがあり、はたらきによって黄・赤・緑に仲間分けされています。この仲間分けを「3色食品群」といいます。3色食品群がそろった食事にするすることで、バランスのよい食事になります。どのように仲間分けされているか見てみましょう。



黄色の食品

はたらき・・・エネルギーのもとになる

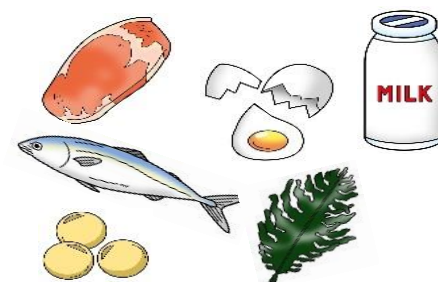
食品・・・ごはん・パン・めん・いも類・砂糖・油



赤の食品

はたらき・・・体をつくるもとになる

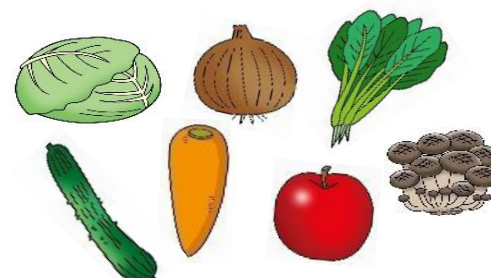
食品・・・肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆類・海そう



緑の食品

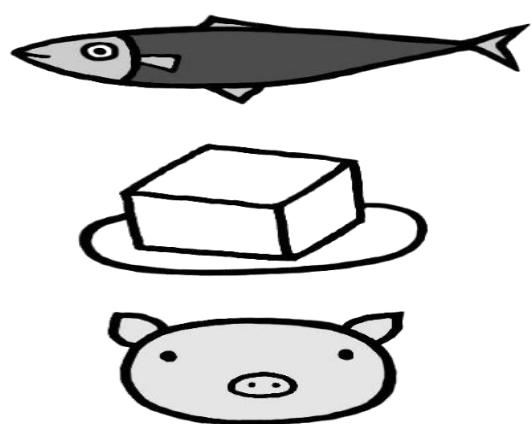
はたらき・・・体の調子をととのえる

食品・・・野菜・きのこ・果物



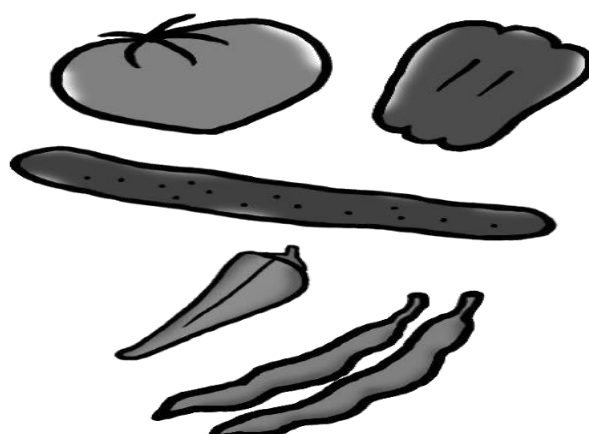
夏を元気に過ごそう! 食事のポイント

主菜をしっかり食べる



夏ばてしないためには、良質のたんぱく質を補うことが大切です。肉、魚、卵、大豆製品を中心とした主菜をしっかり食べましょう。とくに豚肉には疲れをとるビタミンB₁が多く、この時期とくにオススメです。

旬の夏野菜を取り入れよう



トマト、ピーマン、さやいんげん、かぼちゃ、オクラなど夏が旬の野菜は、値段も手頃です。体の調子を整えるビタミンや無機質（ミネラル）の大切な補給源にもなります。

香りや酸味でアクセント



しそやみょうが、しょうがなど季節の香味野菜を加えて味にアクセントをつけましょう。また酢やレモン汁などを使って酸味をうまく加えると、さっぱりして食が進みます。