



令和2年

8月分学校給食こんだて表

さぬき市大川学校給食共同調理場

日	よう日	こんだてめい			おもなざいりょうめい					
		主 食	牛乳	お か す	(赤)	主に血やきん肉・骨をつくるもの		(緑)	主に体のちようしをととのえるもの	
						主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)		主にカロチン(3群)	主にビタミンC(4群)
3	月	なす入り まどんぶ	○	キャンディチーズ パイナップル	*豚ひき肉 *豆腐 *みそ	*牛乳 *チーズ		にんじん 葉ねぎ	にんにく パイナップル	米 大麦 砂糖 でんぷん
4	火	食パン	○	照り焼きハンバーグ ミネストローネ	*ベーコン *鶏肉 *豚肉	*牛乳		にんじん トマト	セロリー たまねぎ キャベツ スッキーニ	*パン 砂糖 でんぷん *マカロニ
5	水	わかめごはん	○	肉じゃが かえりのごまがらめ りんごゼリー	*牛肉 *豚肉	*牛乳 わかめ かえり		にんじん さやいんげん	たまねぎ *りんご	米、水あめ 大麦、砂糖 じゃがいも こんにゃく
6	木	中華風だしこみ ごはん	○	わかめスープ ヨーグルト	*焼き豚 かまぼこ *うずら卵	*牛乳 わかめ *ヨーグルト		にんじん 葉ねぎ	たけのこ *えだ豆 太ねぎ 干しいたけ	米 砂糖
7	金	コッペパン	○	野菜スープ ウィンナーチャップソースかけ 棒チーズ 冷凍みかん	*ウィンナー *ベーコン	*牛乳 *チーズ		トマト にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ セロリー みかん	*パン 砂糖
19	水	キムチごはん	○	春雨スープ キャンディチーズ(中) うめゼリー	*豚肉 かまぼこ	*牛乳 わかめ *チーズ(中)		にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ *えだ豆 *はくさいキムチ	米 砂糖 はるさめ
20	木	いわしの かば焼 どんぶり	○	けんちん汁 りんごシャーベット	*鶏肉 *豆腐 ちくわ いわし	*牛乳		にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん ごぼう もやし	米 大麦 砂糖 でんぷん
21	金	黒糖パン	○	ソース焼きスパゲティ パイナップル	*豚肉 かつお節	*牛乳 青のり		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし パイナップル	*パン 黒砂糖 *スパゲティ
24	月	夏野菜 カレーライス	○	福神漬け オレンジ	*鶏肉	*牛乳 *チーズ		かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす *えだ豆 にんにく	米 大麦
25	火	コッペパン	○	ポークビーンズ アーモンドサラダ 冷凍みかん	*大豆 *ベーコン *豚肉	*牛乳		にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	*パン じゃがいも 砂糖
26	水	ごはん	○	なすと厚揚げのみそ炒め ボン酢あえ キャンディチーズ(中) 味つけのり	*豚ひき肉 *厚揚げ *みそ かつお節	*牛乳 味つけのり ちりめん *チーズ(中)		にんじん ピーマン 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし	米 砂糖 でんぷん
27	木	麦ごはん	○	八宝菜 春雨の酢のもの あさりの佃煮(小中)	*豚肉 *いか *うずら卵 あさり(小中)	*牛乳		にんじん	しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ	米、大麦 水あめ(小中) でんぷん はるさめ、砂糖
28	金	コッペパン	○	すずきのレモンソースかけ ひじきのマリネ コンソメスープ いちごのレアチーズ	すずき *ベーコン	*牛乳 ひじき *クリームチーズ		にんじん	レモン きゅうり キャベツ たまねぎ	*パン、*小麦粉 *マカロニ でんぷん、砂糖 じゃがいも
31	月	そばろごはん (麦ごはん)	○	(ツナそばろ) (ほうれん草のあえもの) かぼちゃのみそ汁	*ツナ *卵 *油揚げ *みそ	*牛乳		ほうれん草 にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	しょうが もやし しいたけ たまねぎ	米 大麦 砂糖

ちさんちしょう
地産地消

ちさんちしょう
地産地消

ちさんちしょう
地産地消

ちさんちしょう
地産地消

ちさんちしょう
地産地消

ちさんちしょう
地産地消

ちさんちしょう
地産地消

ちさんちしょう
地産地消

ちさんちしょう
地産地消

さんたん
讃太くん

香川県の地産地消のイメージキャラクター「讃太(さんた)くん」の
っている日は、さぬき市及びさぬき市
近郊の生産者のわかる地場産物を
使用する予定です。
これらを使用している献立名及び
材料名は太字、中でもさぬき市産の
材料名は下線をしています。

☆ 献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。
☆ *EJは、厚生労働省の「アレルギー物質を含む食品に関する表示」に定めるアレルギー原因食品が
含まれています。アレルギー原因食品の表示については、詳細献立表(アレルギー原因食品の表示)
を各校園に配付していますので、お問い合わせ下さい。
=====
令和2年7月分の給食費の口座振替日は、令和2年8月31日(月)です。
引き落とし口座の残高確認を、前日までにお願い致します。
=====

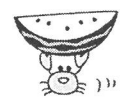
いただきますーす！

なつ 夏バテを予防しよう！②

8月

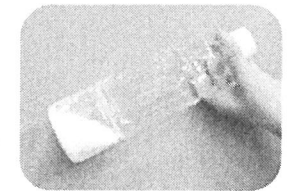
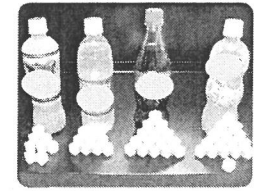


暑い夏、冷たいジュースがおいしく感じられる季節ですね。夏バテの予防にはジュースやおやつ
の取り方が大切です。適切な飲み物とおやつを取り方について学んでみましょう。



夏の飲み物について

炭酸飲料やジュース、スポーツドリンクなどの多くには、大量の砂糖が使われています。爽やかな飲
み口の冷たい飲み物は実際より甘さを感じにくく、特に暑い夏場はいつも以上に多く飲んでしまいがち
です。



ジュースにはこんなに砂糖が
入ってるんだ！

飲みすぎが積み重なり砂糖を過剰に摂取すると、血糖値が急激に上昇し、のどが渇きます。すると
もっとジュースが飲みたいくなるという悪循環に陥り、肥満や生活習慣病の原因になってしまいます。
たしかに夏は、水分を十分にとる必要がありますが、ジュースを一気に飲んでしまうと体が疲れやす
くなり、夏バテにつながってしまいます。

普段の水分補給の時はなるべくお水や麦茶を飲むようにしましょう。

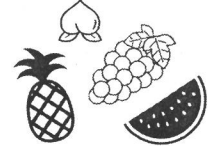
夏のおやつについて

夏バテを防ぐためにも、朝・昼・夕の三食をきちんととることが大切です。おやつを食べすぎてしま
うと食事が食べられなくなってしまうので、食べる量と時間を考えて食べましょう。おやつでは普段の
食事でとりづらい栄養を取るチャンスです。おすすめのおやつを紹介します。

～オススメおやつ～



ヨーグルト



夏のフルーツ



小魚・ナッツ

【おすすめ給食レシピ】

なつやさい 夏野菜ミートスパゲティ

材料(4人分)

- スパゲティ 150g
- ゆで塩 5g
- 豚ひき肉 50g
- ベーコン 30g
- にんにくすりおろし 小さじ半分
- しょうがすりおろし 小さじ1杯
- 料理用赤ワイン 小さじ2杯
- たまねぎ 200g
- にんじん 60g
- なす 70g
- ピーマン 15g
- ほんしめじ 20g
- サラダ油 小さじ1杯
- ケチャップ 50g
- トマト缶 100g
- ウスターソース 大さじ1杯
- コンソメ 小さじ半分
- みず水 150ml
- 粉チーズ お好みで

なすと豚肉の組み合わせは体の血管をしっかりと作り、高血圧対策につな
がります。完熟したトマトやミニトマトを入れてもおいしいです！

作り方

- 玉ねぎ、にんじんをみじん切りに、ピーマンは一口大に、なすは縦に半分に切ってスライスし、ほんしめじはほぐしておく。
- フライパンに油を熱し、ニンニクおろしを炒める。
- 豚肉、ベーコン、赤ワインを入れて炒めたらにんじん、玉ねぎを入れる。
- 野菜がしんなりしてきたらなす、ほんしめじ、☆の調味料を入れて煮込む。
- ソースを煮込んでいる間にスパゲティをゆでる。
- ソースが煮詰まったらピーマンを入れて少し火を通し、ゆであがったスパゲティをフライパンに入れてからめる。
- お皿に盛りつけて粉チーズを振りかける。

