



8月給食献立表



目標 暑さに負けない食事をしよう

おおたくりつまごめだいにしょうがっこう
大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
3月	○		キムチチャーハン 揚げ魚のねぎソースかけ 中華スープ	603	25.5
4火	○		しゃんはい 上海あんかけ焼きそば カルシウムビーンズ くだもの（オレンジ）	653	27.5
5水	○		きじ焼き丼 ごまあえ 呉汁	650	26.1
6木	○		Aランチ チーズチリドッグ ABCマカロニスープ アイスクリーム	677	25.7
	○		Bランチ セルフフィッシュバーガー ABCマカロニスープ いちごのアイス	594	27.3

おたより

夏本番の暑さを実感する季節になりました。この暑さに負けないように、三食しっかり食べて、体調を整えましょう。そして、いよいよ夏休みです。休み中はつつい夜更かしをしてしまったり、冷たい飲み物やおやつを摂り過ぎたりして、食生活のリズムが乱れがちになります。休み中も規則正しい食生活を意識して過ごしましょう。

夏をのりきるための食生活のポイント

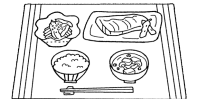
1. 朝ごはんをしっかり食べましょう。
2. 水分の補給を心がけましょう。
3. 間食は時間と量を決めてとりましょう。



～ 夏バテにご用心！ ～

夏は蒸し暑くて「夏バテ」になる人もいます。夏バテになると、食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすために、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
また、食事があまり食べられなくなる理由には、間食のとり過ぎも考えられます。間食はあくまで、三食の食事だけではとれない栄養素を補うためのものです。
おかしやアイス、甘いジュースなどのとり過ぎには注意しましょう。

～ 今月の献立紹介 ～



- ・6日 セレクト給食
一学期最後の日はセレクト給食を行います。
セレクト給食は、二種類の献立から自分の食べたい方を選んで食べます。後日クラスでアンケートを行いますので、AランチとBランチ、どちらを食べたいか決めておいてください。
- ・26日 骨太ふりかけ
骨太ふりかけは、ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布、ごまを乾煎りし、調味料と混ぜて作ります。ちりめんじゃこやごまは、特にカルシウムを多く含む食材のひとつです。
- ・28日 スパゲッティあけぼのソース
あけぼのソースは、ホワイトソースにケチャップやカレー粉を加えて仕上げます。その色が「曙（あけぼの）」、つまり夜明けごろの空の色に似ているため、この名前を付けています。

～ 給食献立のレシピ紹介 ～

骨太ふりかけ

【材料 分量（10人分）】

ちりめんじゃこ …… 40g
かつお節（糸削り）… 10g
塩昆布 …………… 10g
白いりごま ……… 12g
酒 …………… 小さじ1
酢 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1と1/2

【作り方】

- ① フライパンにちりめんじゃこを入れ、よく乾煎りする。
- ② ①にかつお節、塩昆布、白いりごまを順に加えながら煎る。
- ③ 調味料を合わせ、②に加え、水分を飛ばして仕上げる。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム （食塩相当量） g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
	633	25.4	22.6	2.3	359	1.8	241	0.38	0.51	27	4.4	86	3.0

（注1）栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

（注2）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。