



8月 給食献立予定表



海南市立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	熱量カロリー	
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		小学校	中学校
21 (木)	ミートサンド 牛乳 米粉マカロニスープ	パン こめあぶら パンこ こめコマカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スライスウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ	ミートサンドの具には、大豆が入っています。大豆には、お肉に負けないくらい体に良いタンパク質が含まれているので、大豆は畑の肉とよばれています。	620	716
22 (金)	夏野菜カレー 牛乳 ナタデココボンチ	こめ じゃがいも こめあぶら カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく	なす かぼちゃ たまねぎ コーン トマト しょうが にんにく みかん パイン ナタデココ	夏野菜というのは、野菜の中でも特に夏にとれるものをいいます。夏野菜は、水分やビタミン・ミネラルをたくさん含み、夏バテや熱中症を予防してくれます。	685	823
25 (月)	ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ	こめ こめあぶら ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ピーマン たまねぎ にんじん パジル こまつな	ガバオライスはタイ料理のひとつです。ガバオというのは「ホーリーバジル」というハーブの一つです。バジルの風味がきいた具をごはんのにせて食べるガバオライスは、タイでは日常的に食べられている料理だそうです。	615	732
26 (火)	パン 牛乳 スパゲティサラダ ズッキーニのトマトスープ	パン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	きゅうり にんじん キャベツ ズッキーニ かぼちゃ たまねぎ トマト	ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていて食感はナスのようですが、かぼちゃの仲間です。緑色だけでなく、黄色のズッキーニや花を食べる花ズッキーニもあります。	612	705
27 (水)	わかめごはん 牛乳 カムジャタン 酢の物	こめ じゃがいも こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん にんにく しょうが キャベツ もやし	カムジャタンは韓国料理のひとつです。ピリ辛スープに、肉とじゃがいもを入れて煮込んだ料理です。カムジャは「じゃがいも」、タンは「スープ」という意味です。	630	751
28 (木)	パン 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくスープ	パン こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし もずく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ゴーヤ コーン ねぎ しょうが	ゴーヤやもずくを使った沖縄の郷土料理です。「チャンプルー」は色々なものを混ぜ合わせた」という意味があります。ゴーヤ独特の苦みには、消化を良くし食欲を出してくれる効果や夏バテ予防効果があります。	523	590
29 (金)	ごはん 牛乳 豆腐粉の煮物 豚汁	こめ こめあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにつく とうふこ ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく ごぼう	豆腐粉の煮物は和歌山県の郷土料理です。高野山発祥の高野豆腐を切ったときにできる粉を利用して作られた料理です。高野豆腐は、長野県や岩手県などでは「しみ豆腐」ともよばれています。	665	797

※材料の都合により献立を一部変更する場合がありますので、ご了承ください。

8月給食だより

平和について考えよう

広島 8/6 長崎 8/9 終戦 8/15

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

生活リズムを整えるために

- 夜は早めに寝る
- 朝起きたときに日光を浴びる
- 朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

戦後80年 戦時中の食事を知ろう

世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由に買うことはできませんでした。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていっていったそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。8月15日は終戦記念日です。平和を願うとともに、食べられることへの感謝の気持ちを深める機会にしませんか。



戦時中に食べられていたもの

◆すいとん◆



こむぎこ つく だんご しる に
小麦粉などで作った団子を汁で煮
込んだもので、主食の代わりの「代
用食」として食べられていました。

◆さつまいもごはん◆



この せつやく
お米を節約するため、さつまい
もやかぼちゃ、大根などを混ぜ
てごはんを炊いていました。

◆そうすい◆



すく この
少ないお米でおなかを満たすた
めに、野菜くずや野草なども加
えて、量を増やしていました。

おやつについて考えよう

内容を考えて
食べよう

食べる量を
考えよう

時間を決めて
食べよう