



# 8月 給食献立表

小国町立小国小学校

| 日<br>(曜日) | こんだて<br>給食がある日は、牛乳が1本つきます。                                     | あかのたべもの<br>おもに体をつくるはたらき               |                  | みどりのたべもの<br>おもに体の調子を整えるはたらき |  | きいろのたべもの<br>おもに力のもとになるはたらき             |  |
|-----------|--|---------------------------------------|------------------|-----------------------------|--|--|--|
|           |  | 1群<br>肉・魚・卵・豆・豆製品など                   | 2群<br>牛乳・小魚・海藻など | 3群<br>緑黄色野菜                 | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこなど  | 5群<br>ごはん・パン・めん・砂糖                     | 6群<br>油など  |
| 3月        | 豚キムチ丼<br>春雨スープ<br>オレンジ   | 豚もも肉<br>炒り玉子<br>鶏肉団子                  | 牛乳               | チンゲンサイ                      | しょうが<br>ねぎ<br>白菜<br>もやし<br>きくらげ<br>オレンジ                                      | にんにく<br>もやし<br>オレンジ                    | ごはん<br>油<br>ごま油<br>緑豆はるさめ<br>白ごま                     |
| 4月        | ごはん<br>フルーツポンチ   | 豚こま肉<br>豚ヒレカツ                         | 牛乳               | にんじん<br>かぼちゃ<br>青ピーマン       | 玉ねぎ<br>にんにく<br>なす<br>グリーンピース<br>パイナップル<br>甘夏柑<br>みかん<br>アロエ<br>ナタデココ<br>マンゴー | ごはん<br>油                               |  |
| 5月        | 冷やしラーメン<br>黒豚しゅうまい<br>オレンジシャーベット                               | ロースハム<br>黒豚しゅうまい                      | 牛乳<br>わかめ        |                             | きゅうり<br>ねぎ<br>とうもろこし<br>もやし  | 中華めん<br>砂糖<br>白ごま<br>オレンジシャーベット<br>ごま油 |  |
| 19日       | <b>地産地消の日</b><br>黒食パン(小サイズ)<br>しそドレッシングサラダ<br>あさり入りトマトソーススパゲティ | あさり                                   | 牛乳               | トマト<br>にんじん                 | にんにく<br>キャベツ<br>とうもろこし   | 玉ねぎ<br>きゅうり                            | 黒食パン<br>スパゲティ<br>オリーブ油                               |
| 20日       | ごはん<br>さんまの南蛮漬け<br>もやしの磯辺和え<br>真だくさん豚汁                         | さんま<br>豚こま肉<br>味噌<br>油揚げ              | 牛乳<br>きざみのり      | ほうれん草<br>にんじん               | ねぎ<br>もやし<br>ごぼう<br>大根<br>干しいたけ  | ごはん<br>砂糖<br>油<br>じゃがいも<br>ごま油         |  |
| 21日       | ごはん<br>白玉フルーツポンチ   | 豚もも肉                                  | 牛乳               | にんじん                        | 玉ねぎ<br>にんにく<br>パイナップル<br>みかん<br>マンゴー   | ごはん<br>白玉<br>油<br>じゃがいも<br>りんごジュース     |  |
| 24日       | ごはん<br>さばの味噌煮<br>厚揚げとたけのこの炒めもの<br>じゃがいもとわかめの味噌汁                | さば<br>味噌<br>味噌                        | 牛乳<br>わかめ        | いんげん<br>にんじん                | たけのこ<br>板こんにゃく   | 玉ねぎ                                    | ごはん<br>砂糖<br>油<br>じゃがいも                              |
| 25日       | ごはん<br>マカロニサラダ<br>ひき肉炒り煮<br>ちりめんごまの佃煮                          | ロースハム<br>豚ひき肉<br>かつお節<br>卵            | 牛乳<br>ちりめん       | ほうれん草<br>にんじん               | とうもろこし<br>キャベツ<br>しょうが   | きゅうり<br>玉ねぎ                            | ごはん<br>砂糖<br>白ごま<br>マカロニ<br>水あめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>焼きふ |
| 26日       | お魚フライバーガー<br>ミネストローネ<br>ソファール(ブレン)                             | たら<br>卵<br>ベーコン<br>白大豆                | 牛乳<br>わかめ        | パセリ<br>トマト                  | 玉ねぎ<br>しょうが<br>きゅうり<br>にんにく  | レタス<br>セロリー                            | 切れ目入りパンズパン<br>油<br>じゃがいも<br>無塩バター<br>ノンエッグマヨネーズ      |
| 27日       | ごはん<br>きのこ入りしゅうまい<br>なすのうまみ炒め<br>中華玉子スープ                       | 豚ひき肉<br>味噌<br>木綿豆腐<br>卵<br>きのこ入りシューマイ | 牛乳               | 青ピーマン<br>青じそ                | なす<br>しょうが<br>きくらげ<br>ねぎ   | 玉ねぎ                                    | ごはん<br>砂糖<br>油<br>かたくり粉                              |
| 28日       | 勝利とりどり丼<br>なめこと大根の味噌汁<br>ミニトマト(丸いピュア)                          | 鶏もも肉<br>味噌<br>絹ごし豆腐                   | 牛乳               | にんじん<br>小松菜<br>ミニトマト        | 玉ねぎ<br>にんにく<br>なめこ<br>しょうが<br>大根   | ごはん<br>砂糖<br>油<br>かたくり粉                |  |
| 31日       | ごはん<br>野菜春巻き<br>キャベツとツナの和風和え<br>五目野菜の旨煮汁<br>高畠納豆               | ツナ<br>鶏もも肉<br>高畠納豆                    | 牛乳               | にんじん                        | もやし<br>キャベツ<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>板こんにゃく  | ごはん<br>砂糖<br>油<br>さといも                 |  |

- ◆都合により献立が変更になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、給食が停止になる可能性があります。
- ◆みなさんが給食で食べているごはんは、小国産の「はえぬき一等米」です。 ◆太文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。
- ◆毎月19日付近は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食べ物を使うようにしています。小国町でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう!

## ★夏の食べもののクイズ★ きみは何問、正解できるか!

### ★第1問★ことわざ「トマトが赤くなると医者が青くなる」の意味は?

- ① トマトが赤くなる時期は医者がかぜをひきやすい季節であるということ。
- ② 医者がいなくなるほど、トマトには健康に良い成分がふくまれているということ。
- ③ 医者が青ざめてしまうほど、赤いトマトには苦い成分があるということ。



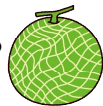
### ★第3問★きゅうりに「イボ」があるのはどうして?

- ① 成長する途中で動物などに食べられないように、みを守るため。
- ② 「イボ」には水分を保つはたらきがあり、暑い夏でもみずみずしくするため。
- ③ 「イボ」に見える部分は植物の「根」の部分であり、成長に必要な栄養を吸収するため。



### ★第5問★メロンの種類「アンデスメロン」の名前の由来は?

- ① 「アンデス」という方が開発したことからきている。
- ② 味も、品質もよいことから「安心です。メロン」というメッセージからきている。
- ③ アンデス山脈で生まれ、育てられたことからきている。



### ★第2問★青ピーマンが熟すと「赤く」なります。それはどうして?

- ① 緑色よりも赤色のほうが目立ち、動物に食べてもらうことで、種を遠くへ運べるから。
- ② 赤いピーマンは「きけん」を表す色で、青ピーマンのうちに収穫してもらうため。
- ③ いまだに理由は分かっていない。



### ★第4問★なすの皮の色にはどんなはたらきがある?

- ① 鳥のフンがついていたときに、気づきやすくするはたらき。
- ② 虫をおびきよせないようにするための特別な成分がふくまれている。
- ③ 「かっせいさんそ」という健康にわるい物質から守るはたらき。



### ★第6問★どれがおいしいスイカか見分ける方法は?

- ① 黒のしまもようの黒色がかいスイカほどおいしい。
- ② 黒のしまもようがまっすぐではなく、ギザギザうねっているスイカほどおいしい。
- ③ スイカをさわると、黒のしまもようの部分がふくらんでいるスイカほどおいしい。



# 8がつ

# いただきます～す

令和2年度8月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 八木遥

「なんだかだるい...」 「つかれやすいなあ～」 そうならないために！

あつ なつ ばいたの  
暑い夏を100倍楽しくすごすためのあいことば

## 『おぐにまち』に気をつけよう！


ことし なつやす みしか  
今年の夏休みはちょっと短いですが、最後まで元気いっぱい楽しむために、おぐにっ子のあいことば「おぐにまち」にトライしてみましょう！

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>お</b> はよう！と<br/>はやおきしたら<br/>スッキリだ</p> <p>はやおきすると夜もぐっすり眠れるようになり、生活リズムが整います。</p> | <p><b>ぐ</b> っすりと<br/>ねむればげんき<br/>もりもりだ！</p> <p>外であそぶことで、カルシウムの吸収力がアップ！夜もぐっすり眠れるようになるよ。</p> | <p><b>に</b> がてでも<br/>ひとくちたべよう<br/>なつやさい</p> <p>夏野菜には「体の熱をさます」という夏にぴったりのパワーがあります！</p> |
|--|--|--|

|  |  |
|--|--|
| <p><b>ま</b> いにちの<br/>しょくじはかならず<br/>さんかいね</p> <p>元気の源は「食べ物」です。1日3回の食事で、パワー全開、強い体にしましょう！</p> | <p><b>ち</b> ょっとずつ<br/>こまめにのもう<br/>のみものを！</p> <p>たくさん遊んでいるうちに、体の水分は出ていきます。のどが渇く前に飲もう！</p> |
|--|--|

**なつやさい 夏野菜ってなあに？**


夏にたくさんとれて、栄養もたくさんあって一番おいしい季節である「旬」の野菜のこと。献立表にらんでいる野菜は夏野菜です★



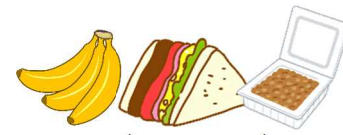
**「さとう」のとりすぎに注意！**

コーラやあまいジュースには「砂糖」がたくさん入っています。「砂糖」をとりすぎると、左のイラストの人のようになってしまうかも...。

飲みものには「水」「麦茶」「牛乳」がおすすめ！  
少しの工夫で、この夏を元気にすごしましょう★



ふと 太りやすい  
むしば 虫歯になりやすい  
しゅうちゅう 集中できない



すきな食べものを食べる  
ちなみに、はるか先生は  
納豆ごはんが  
大好きです★



ちい 小さなおにぎりで  
食べやすくする



うどんやそうめん  
ツルツルっと食べる

## あさごはんをまいにちたのしく たべるためのわくわくポイント



よるは早くねて  
あさスッキリおきる！



めだまや 目玉焼きのせ チーズのせ ジャムかけ  
いろいろな味のトーストを食べる



朝ごはんを毎日食べるためには、おうちの方のお力が必要です。子どもの頃の食生活は、将来の食生活に大きな影響があるといわれています。特に、子どもの頃から「朝ごはんを毎日食べる習慣」を身につけてほしいと願っております。小国小でも「朝ごはんの大切さ」を伝えていきます。これからも引き続き、栄養バランスの良い朝ごはんの準備・声かけ等、よろしくお願いします！

**やってみよう！**

★なが～い間ずっと大人気のこんだて★

とりにく み ば ま  
**鶏肉と三つ葉の混ぜごはん**

ざいりょう にんげん  
材料 (3人分)

|           |         |     |        |         |
|-----------|---------|-----|--------|---------|
| ごはん       | ・・・ 3人分 | A { | はちみつ   | ・・・ 18g |
| とりにく 鶏むね肉 | ・・・ 90g |     | バルサミコ酢 | ・・・ 15g |
| みつば 三つ葉   | ・・・ 10g |     | しょうゆ   | ・・・ 24g |
|           |         |     | さとう 砂糖 | ・・・ 6g  |

つく かつ  
作り方

- ① 鶏むね肉は1cm位のコロコロに切る。
- ② 三つ葉は1cm位に切る。
- ③ 鶏むね肉を油で炒め、火を通す。
- ④ ③にAを加えて煮詰める。
- ⑤ 三つ葉と④をごはんに混ぜて、できあがり★

