

# 8月献立表

令和6年8月21日  
府中町立府中中学校

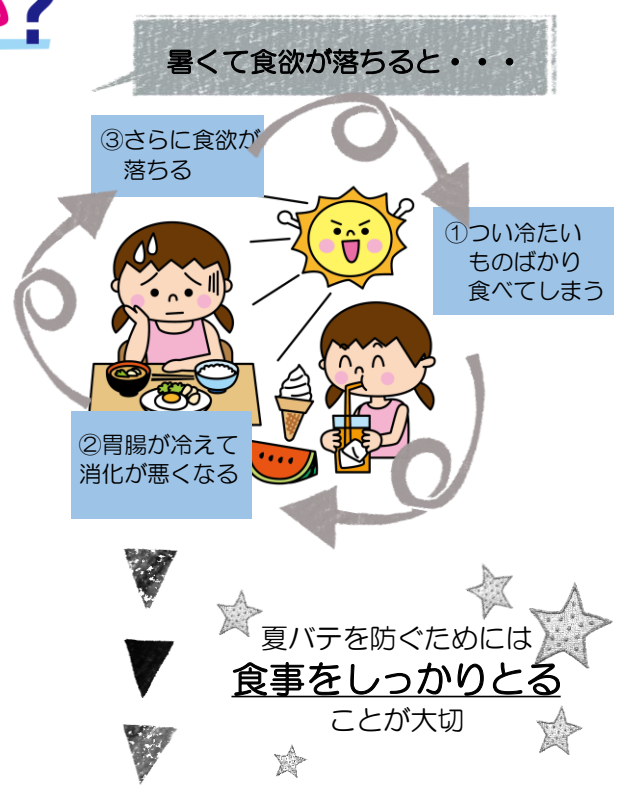
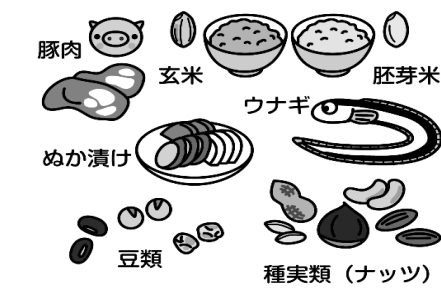


日 曜日	1 年	2 年	3 年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	
23	×	×	○	牛乳 ピタパン・ヨーグルト バーベキューチキン コールスローサラダ 大豆と肉団子のミネストローネ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 肉団子・ウインナー・大豆	ピタパン はちみつ ノンエッグマヨネーズ・砂糖 砂糖・じゃがいも・オリーブ油	にんにく キャベツ・コーン・にんじん にんじん・ズッキーニ・トマト缶 玉ねぎ・パセリ	727kcal 38.3g
26	×	×	○	牛乳 なすとベーコンのトマトソースパスタ アーモンドとチーズのかみかみサラダ じゃがいもと鶏肉のポトフ	牛乳 ベーコン ハム・大豆・チーズ・しらす干し 鶏肉・ウインナー	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 アーモンド・白ごま・油・砂糖 じゃがいも	玉ねぎ・なす・しめじ・にんにく・トマト缶 にんじん・きゅうり・キャベツ ズッキーニ・玉ねぎ・にんじん・大根 パセリ	750kcal 37g
27	×	×	○	牛乳 天丼 三つ葉のすまし汁	牛乳 えび・さより わかめ・豆腐	米・天ぷら粉・油・砂糖 麩	れんこん・ピーマン 玉ねぎ・にんじん・三つ葉・えのきたけ	760kcal 36.9g
29	×	×	○	牛乳 豚にら丼 豆腐とチンゲンサイの中華スープ	牛乳 豚肉 豆腐・ベーコン	米・麦・油・でんぷん ごま油・白ごま・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・にら・しょうが・にんにく 玉ねぎ・にんじん・チンゲンサイ	765kcal 25.9g
30	×	×	○	牛乳 ピザトースト マヨスパゲティサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 ベーコン・チーズ まぐろ油煮 牛乳・鶏肉	パン・ノンエッグマヨネーズ ノンエッグマヨネーズ・砂糖 スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・油・小麦粉・バター	ピーマン・玉ねぎ・マッシュルーム バジル・パセリ・にんにく きゅうり・にんじん 玉ねぎ・にんじん・コーン・コーン缶 パセリ	740kcal 32.5g

## 食欲が落ちていませんか？

暑い日が続きますが、夏バテなどしていませんか？夏バテの原因の一つに、食事内容の偏りや、冷たい清涼飲料水を摂りすぎたことによるビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

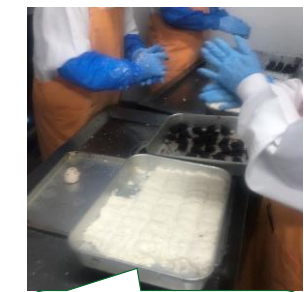
### ビタミンB1を多く含む食べ物



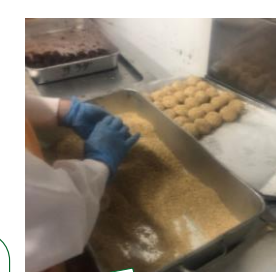
## 給食づくり紹介

7月に初めて「手作りごまだんご」を提供しました。白玉粉・小麦粉・砂糖を合わせ、水分を足しながら耳たぶくらいのかたさになるまでこねます。そこから700個ほどひとつひとつあんこを包みながら丸めてごまをつけて揚げました。

作ることは大変でしたが香ばしく揚がって、残食も少なかったです。作っている様子を紹介します☺



丸めたあんこを、生地で包んでいます。今回は5人の調理員さんが2時間ほどかけて700個のごまだんごを丸めました。



周りにごまをたっぷりつけます。すきまがないようしっかりとぎゅっと握ってつけます。



1回に60個ほど油の中に入れて揚げていきます。常にかき混ぜておかないと焦けてしまいます。



ごまの香りが香ばしかったです！

夏バテをしている時は量より質を大切にしましょう☺

## 食欲を増す工夫

**食欲を刺激する！**  
香辛料・香味野菜  
酸味のあるもの  
唾液分泌↑  
食欲刺激

**食事の彩りを意識！**  
赤・黄・橙といった暖色系の色  
食欲増進効果に期待

**楽しく食べる！**  
家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気・音楽をかけるなどいつもと違う食卓の演出  
→食欲増進

**香辛料**  
トウガラシ  
こしょう カレー粉

**香味野菜**  
青じそ  
にんにく  
みょうが

**酸味のある食べ物**  
しょうが  
お酢  
梅干し  
レモン

\* 物資の都合により献立内容を変更する場合があります。