令和６年　　**８ 月 こんだてよていひょう**（小学校）　　[給食回数 2回]　　神流町学校給食共同調理場

日	曜	献立名 主食	献立名 飲み物	献立名 おかず	食品名 (あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質	②無機質	(みどり) 体の調子を整える ③カロテン	④ビタミン	(きいろ) 力や熱になる ⑤炭水化物	⑥脂質	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
											上段:小学生、下段:園児			
29	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	あわばただいずのビーンズカレー わかめサラダ ヨーグルト	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　にんにく しょうが	むぎ　こめ じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	657 508	24.1 19.0	19.3 15.2	2.4 2.1
30	金	サラダうどん めんつゆ	ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ さつまいもてんぷら	ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ	うどん さつまいも こむぎこ	あぶら	602 485	20.3 16.3	25.1 20.4	2.7 2.5
【栄養価】今月の平均値											630 497	22.2 17.7	22.2 17.8	2.6 2.3
小学生(中学年)基準値											650	21.1～32.5	14.4～21.6	2未満
保育所(幼児)基準値											490	15.9～24.5	10.9～16.3	1.5未満

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

◆２学期は８月２９日（木）の始業式より給食が始まります◆

おいしい夏野菜を たくさん食べよう

夏休み中も、おいしい夏野菜やくだものがとれる時期です。熱中症予防にも役立つので たくさん食べましょう！

給食だより　夏休み号

令和６年　７月１９日
※おうちの人と一緒に読みましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」で充実した夏休みを！

いよいよ夏休みが始まります。充実した夏休みをおくるためには、規則正しい生活とバランスの良い食事が欠かせません。特に「朝ごはん」は１日の生活リズムを整えるために重要です。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

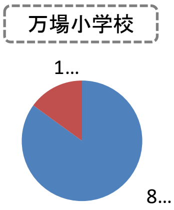
神流町の子どもたちの朝食摂取状況

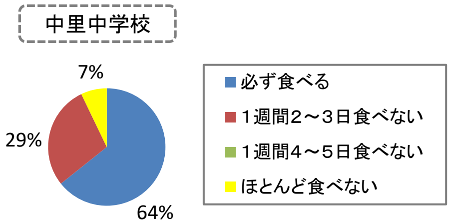
【毎日食べていますか？】

５月に実施させていただいた食生活アンケートでは、毎日朝食を食べる小学生は85%、中学生は64%でした。小中学生ともに県平均(※小学生88.9%、中学生82.4%)よりも低く、大きな課題です。

朝食を食べない理由は「食欲がない」「時間がない」があげられています。

寝る前に夜食など食べていないか、夜遅くまで起きていないかなど、前日の生活習慣を見直したり、前日に朝食の準備をしておいたりして、朝食の時間にゆとりを持っておいしく食べられるよう、生活を工夫してみましょう。

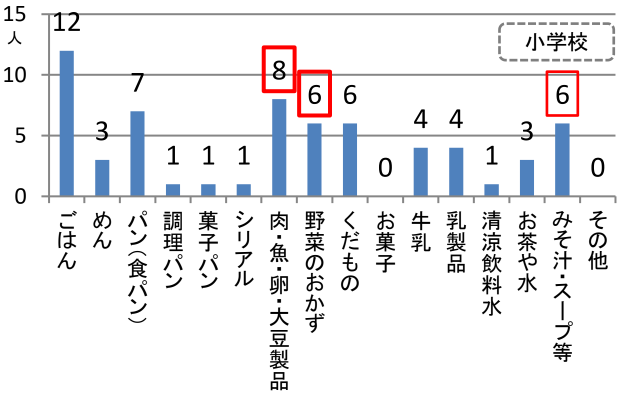


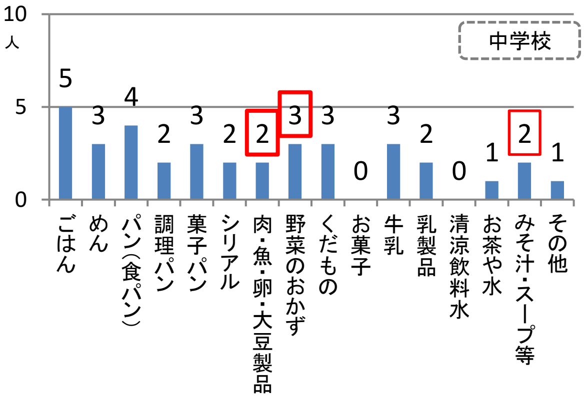


※県平均　令和5年度群馬県児童生徒の食生活等実態調査より

【何を食べていますか？】

朝食内容では「主食（ごはん・パン）」は食べているものの、おかずが不足ぎみの人が目立ちます。
主菜となる「肉・魚・卵・大豆製品」や副菜となる「野菜のおかず」もそろえて食べられるとよいですね。





夏休み前に、万場小学校と中里中学校で「好きな給食のおかず（野菜のおかず）」のアンケートをとりました。
子どもたちに人気の給食レシピを裏面にのせてあるので、ぜひ作ってみてください。朝食のおかずにもおすすめです。

『子どもたちに人気の給食レシピ（野菜のおかず）』です。夏休みに作ってみませんか。

ナムル

材料（４人分）		
	ほうれんそう	１／２束（100グラム）
	もやし	１／２袋（100グラム）
	にんじん	中１／４本
A	砂糖	小さじ１と1/3（４グラム）
A	食塩	ひとつまみ
A	酢	小さじ１／２
A	しょうゆ	大さじ１／２（９グラム）
A	ごま油	小さじ１
	白炒りごま	小さじ１

小学校でも中学校でも大人気！リクエスト給食にもたびたび登場するメニューです。

好きな給食の野菜おかずアンケートでも**１位**でした！

作り方：① ほうれんそうはゆでた後、水にさらしてから、水気をしっかりしぼり、3センチ長さに切る。
② にんじんは千切りにし、ゆでた後、水にさらしてから水気を切る。
③ もやしはゆでた後、水にさらしてから水気をしっかりしぼる。
④ ボールにAの調味料を入れて、よく混ぜる。
⑤ ④に①②③の野菜を加えて混ぜ合わせ、最後に白ごまを加えて混ぜる。

☆時短ポイント☆
にんじんともやしを一緒にゆでたり、電子レンジを使ったりすれば、時短になります。
一緒にゆでる場合は、にんじんが少しやわらかくなってからもやしを加えるとよいでしょう。

★きゅうりナムルもおすすめ★
きゅうり大１本を輪切りにし、塩少々をもみこみ水気をしぼります。
Aの調味料とごまであえてもおいしいです。

切り干し大根の炒め煮

材料（４人分）		
	切り干し大根	５０グラム
	にんじん	中１／３本
	さつま揚げ	１枚
	干ししいたけ	４グラム
	サラダ油	小さじ1
	砂糖	大さじ１強（１０グラム）
	しょうゆ	大さじ１（１８グラム）
	酒	小さじ１
	みりん	小さじ２／３
	干ししいたけの戻し汁（または水）２００ｃｃ	

和食の中で切り干し大根の炒め煮は人気です。ごはんが進むおかずです。

アンケートでは
中学校で１位、小学校で３位でした！

作り方：① 切り干し大根はたっぷりの水につけてやわらかく戻す。
水戻し後よく洗い、水気をしぼった後、ざく切りにする。
干ししいたけはさっと洗い、水で戻す。（戻し汁は煮る時に使う）
② にんじんは千切り、さつま揚げは短冊切りにする。
③ 鍋にサラダ油を熱し、切り干し大根、にんじん、干ししいたけを入れて炒める。
干ししいたけの戻し汁（または水）を加え、やわらかくなるまで煮る。
④ さつま揚げと調味料を加え、弱火でコトコト煮含める。

給食に出る好きな野菜のおかずアンケート結果

【小学校】１位 ナムル　２位 チーズサラダ・春雨サラダ　３位 切り干し大根の炒め煮、てっこつサラダ、マカロニサラダ
【中学校】１位 ナムル・パリパリサラダ・切り干し大根の炒め煮
２位 ひじきのピリッとサラダ、ごぼうサラダ、アーモンドあえ、ブロッコリーサラダ