

令和5年度

8月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
<p>今月の八郎湯産食材(予定)</p> <p>じゃがいも たまねぎ にんじん ズッキーニ かぼちゃ トマト なす きゅうり ピーマン えだまめ とうがん</p>				
<p>☆今月の平均栄養価☆</p> <p>エネルギー 673 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.9 g</p>				
<p>☆今月の平均栄養価☆</p> <p>エネルギー 854 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 28.7 g</p>				
28日	29日	30日	31日	25日
<p>食パン</p> <p>かぼちゃグラタン</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ</p> <p>鶏肉とコーンのトマト煮</p>	<p>ごはん</p> <p>十和田バラ焼き</p> <p>みそポテト</p> <p>とうふのみそ汁</p>	<p>冷やし中華</p> <p>(冷やし中華麺)</p> <p>白身魚のカリカリフライ</p> <p>ゆで枝豆</p>	<p>ごはん</p> <p>肉団子 (小2中3個)</p> <p>ズッキーニのごましょうゆあえ</p> <p>豚バラと冬瓜のみそ汁</p>	<p>夏野菜カレー</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>男鹿梨入りフルーツポンチ</p>
<p>8月31日は野菜の日</p>				

～「炎のスタミナ週間」 & 「残量0+完食100%キャンペーン」～

小学校の健康委員会と中学校の給食委員会による残食調べを行いました。栄養バランスを考えること、残食をできるだけ減らすこと、給食に携わっている人に感謝して食べることをねらいとして行いました。みなさんは意識して食べることができましたか？小中学生全員が、あと一口頑張っって食べることで、5kgもの残食を減らすことができます。私たち一人一人が取り組めることですから、あと一口を意識して食べてみましょう！

結果 (小学校1～3年生)

1位: 3年生 (0.34kg)

2位: 2年生 (1.84kg)

3位: 1年生 (8.29kg)

結果 (小学校4～6年生)

1位: 6年生 (0.00kg)

2位: 4年生 (1.98kg)

3位: 5年生 (6.26kg)

結果 (中学生)

1位: 3A (0.07kg)

2位: 1A (2.00kg)

3位: 2A (2.98kg)

今年1週間の残食量が
小中計23.76kgでした。

去年の38.22kgに比べて
10kg近く減りました。

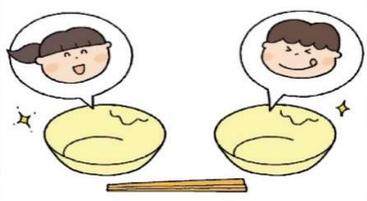
みんなで協力して、
残食の少ない学校に
したいですね。

健康委員会 給食委員会
八郎湯小学校×八郎湯中学校
炎のスタミナ 残食0+完食100%
～Not Foodloss～キャンペーン

R5年7/3(月)～7(金)

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	合計
1-1	1.56kg	1.57kg	1.42kg	1.95kg	2.01kg	8.29kg
2-1	0.22kg	0.52kg	0.30kg	0.38kg	0.42kg	1.84kg
3-1	0.61kg	0.69kg	0.03kg	0.0kg	0.30kg	0.34kg
4-1	0.70kg	0.14kg	0.10kg	0.10kg	0.99kg	1.98kg
5-1	4.30kg	0.36kg	0.15kg	0.45kg	1.15kg	6.26kg
6-1	0.0kg	0.0kg	0.0kg	0.0kg	0.0kg	0.0kg
1A	0.25kg	0.65kg	0.15kg	0.97kg	0.0kg	2.00kg
2A	0.01kg	1.65kg	1.00kg	0.33kg	0.27kg	2.98kg
3A	0.0kg	0.0kg	0.66kg	0.23kg	0.0kg	0.07kg

感謝の心を込めて、完食を目指そう！



※夏休み期間中、おうちの食事でも残さず食べて、作ってくれる人へ感謝の気持ちを伝えましょう。

食育だより



令和5年度

8月号

八郎潟町学校給食調理場

夏休み中も栄養バランスを考えた食事を

暑い夏がやってきました。夏休みはどのように過ごす予定でしょうか。
夏休みを楽しく過ごすためには、健康が大事ですね。規則正しい生活と
栄養バランスの整った食事と体の調子を整えましょう。



夏バテ予防の食事 ~1~6群の食品を揃えよう!~

多く含む栄養素から、食品を6つのグループに分けています。
各グループから偏り無く選ぶと栄養バランスがよくなります。

夏は1群のたんぱく質や
2群の無機質(カルシウム)が
不足しがちです。

1群	2群	3群	4群	5群	6群
<p>肉・魚・卵・豆 豆製品など</p>	<p>牛乳・乳製品 小魚・海藻など</p>	<p>色の濃い野菜</p>	<p>その他の野菜 菌物</p>	<p>穀類・芋類 砂糖・菓子類</p>	<p>油類</p>
<p>たんぱく質</p> <p>・血や筋肉、骨をつくるものになる</p>	<p>無機質</p> <p>・骨や歯をつくるものになる ・体の各機能を調節する</p>	<p>カロテン</p> <p>・体の調子を整える ・皮ふや粘膜を保護する</p>	<p>ビタミンC</p>	<p>炭水化物</p> <p>・エネルギーのもとになる</p>	<p>脂質</p>

チェックしてみませんか わが家の食事

	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
あさ							点/6点
ひる							点/6点
ばん							点/6点
計	/3回	/3回	/3回	/3回	/3回	/3回	点/18点

計算方法

- ①食べた食品が1~6群のうち、どのグループがチェックしましょう!
- ②毎食6点満点で、1日の合計点を出してみましょう。
- ③登場回数少ないグループがあれば、意識して食べましょう。

