



8月のこんだて



◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。
 ★3歳以上児は、給食と3時のおやつを提供です。
 ★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつを提供です。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3歳以上児の摂取基準	585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満
3歳未満児の摂取基準	475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満

曜日	献立					栄養価						
	午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	3歳以上	3歳未満			
		主食	おかず		熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	エネルギー			
					たんぱく質	たんぱく質	脂質	脂質				
						炭水化物	炭水化物	食塩相当量	食塩相当量			
1	15	29	金	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭の照り焼き 納豆和え みそ汁(かぼちゃ、玉葱) オレンジ	牛乳 ミニドーナツ	油 砂糖 精白米	納豆 かつお節 煮干し 鮭 牛乳	ほうれん草 かぼちゃ 玉葱 オレンジ	563 kcal 22.0 g 18.8 g 74.3 g 1.8 g	465 kcal 17.6 g 17.2 g 58.5 g 1.5 g
2	16	30	土	りんごジュース	うどん	冷やしうどん かぼちゃのそぼろ煮 きのこ入りシュウマイ 麦茶 バナナ	牛乳 せんべい	うどん 油 砂糖	ツナ わかめ かつお節 鶏ひき肉 だし(かつお) シュウマイ 牛乳	きゅうり トマト かぼちゃ さやいんげん 人参 バナナ	541 kcal 20.3 g 15.3 g 80.2 g 2.3 g	460 kcal 16.3 g 12.3 g 72.1 g 1.9 g
4	18	-	月	麦茶 せんべい	ごはん	麻婆豆腐 きゅうりの中華和え フタンスープ(人参、もやし、肉入りワンタン) キウイフルーツ	牛乳 クッキー	油 砂糖 片栗粉 ごま油 精白米	豆腐 豚肉 肉入りワンタン とりがらだし 牛乳	葱 人参 椎茸 にんにく 生姜 きゅうり もやし 玉葱 キウイフルーツ	592 kcal 22.3 g 22.1 g 73.9 g 2.1 g	475 kcal 18.0 g 17.7 g 59.9 g 1.8 g
5	19	-	火	麦茶 ウエハース	ごはん	まぐろのから揚げ おくらとキャベツのごま和え みそ汁(わかめ、豆腐) バナナ	牛乳 マーラカオ風 蒸しパン	片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス 精白米	まぐろ わかめ 豆腐 煮干し 牛乳 鶏卵	にんにく キャベツ オクラ 人参 バナナ	585 kcal 23.5 g 15.7 g 86.8 g 2.0 g	477 kcal 18.9 g 13.6 g 69.5 g 1.7 g
6	20	-	水	麦茶 せんべい	ごはん	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーの中華和え 野菜スープ(さやいんげん、人参) オレンジ	牛乳 食パンラスク	じゃがいも 油 食パン バター グラニュー糖 精白米	チキン ベーコン かにかまぼこ 牛乳	玉葱 マッシュルーム トマト ホールトマト ブロッコリー さやいんげん オレンジ	531 kcal 18.5 g 16.3 g 77.1 g 2.2 g	427 kcal 14.9 g 13.0 g 62.4 g 1.9 g
7	21	-	木	麦茶 ビスケット	ごはん	豆腐入りハンバーグ おかか和え 野菜スープ(ベーコン、さやいんげん、椎茸、じゃがいも) キウイフルーツ	麦茶 フルーツサンド	パン粉 油 じゃがいも 食パン 精白米	鶏肉 豆腐 牛乳 スキムミルク 鶏卵 かつお節 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉葱 コーン ブロッコリー さやいんげん 椎茸 キウイフルーツ バナナ みかん缶詰	578 kcal 22.0 g 17.8 g 81.9 g 2.2 g	477 kcal 17.6 g 16.4 g 64.6 g 1.8 g
8	22	-	金	麦茶 ウエハース	ごはん	鶏ひき肉のコーン蒸し 野菜炒め みそ汁(キャベツ、玉葱) ぶどう	牛乳 ホットケーキ	ごま油 砂糖 片栗粉 油 ホットケーキミックス バター メープルシロップ 精白米	鶏肉 豆腐 鶏卵 ベーコン 煮干し 牛乳	生姜 コーン ピーマン もやし 人参 椎茸 キャベツ 玉葱 ぶどう	582 kcal 20.9 g 20.1 g 77.3 g 2.3 g	474 kcal 16.8 g 17.1 g 62.0 g 2.0 g
9	23	-	土	オレンジジュース	中華めん	味噌ラーメン 生揚げのそぼろ煮 バナナ	牛乳 せんべい	ごま油 油 砂糖 片栗粉 中華めん	豚肉 生揚げ 鶏肉 だし 牛乳	もやし 生姜 キャベツ 葱 人参 にら にんにく 玉葱 バナナ	546 kcal 21.3 g 16.6 g 77.2 g 2.2 g	455 kcal 17.3 g 13.1 g 67.5 g 1.7 g
-	25	-	月	麦茶 せんべい	ごはん	豚肉のみそ炒め 春雨サラダ みそ汁(じゃがいも、玉葱、油揚げ) オレンジ	麦茶 プリン	油 砂糖 春雨 マヨネーズ じゃがいも 精白米	豚肉 ハム 油揚げ 煮干し 牛乳 生クリーム	人参 葱 さやいんげん きゅうり 玉葱 オレンジ バナナ みかん缶詰	581 kcal 17.8 g 21.3 g 78.4 g 2.3 g	467 kcal 14.4 g 17.0 g 63.5 g 2.0 g

12	26	火	麦茶 ウエハース	ごはん	いり豆腐 のり和え みそ汁 (かぼちゃ、キャベツ) キウイフルーツ	牛乳 チンピン	砂糖 油 薄力粉 黒砂糖 精白米	豆腐 鶏卵 鶏肉 かつお節 のり 煮干し 牛乳	人参 玉葱 椎茸 グリーンピース 小松菜 コーン かぼちゃ キャベツ キウイフルーツ	585 kcal 20.6 g 14.7 g 90.6 g 2.0 g	476 kcal 16.6 g 12.8 g 72.6 g 1.7 g
13	27	水	麦茶 せんべい	ごはん	チキンカレー サラダ 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 オレンジゼ リー	じゃがいも 油 バター 砂糖 精白米	鶏肉 ハム 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース 大根 キャベツ グレープフルーツ みかん缶詰	583 kcal 18.6 g 20.0 g 80.4 g 2.1 g	449 kcal 213.2 g 16.0 g 61.8 g 1.9 g
14	28	木	麦茶 ウエハース	食パン	ビッグ肉団子 夏野菜サラダ かぼちゃのポタージュ (かぼちゃ、 牛乳、コーン)	牛乳 おにぎり (ツ ナ・昆布)	マヨネーズ 精白米 食パン	肉団子 ハム 大豆 (水煮) スキムミルク 牛乳 ツナ 昆布	きゅうり トマト コーン かぼちゃ	549 kcal 18.2 g 18.8 g 76.6 g 2.3 g	456 kcal 14.5 g 15.7 g 64.3 g 1.9 g

給食だより

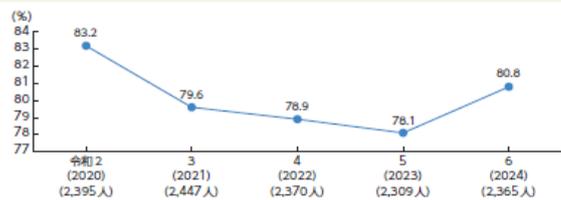


令和6年度食育推進施策（食育白書）が発表になりましたので、いくつかご紹介いたします。
農林水産省(令和7年6月10日公表)

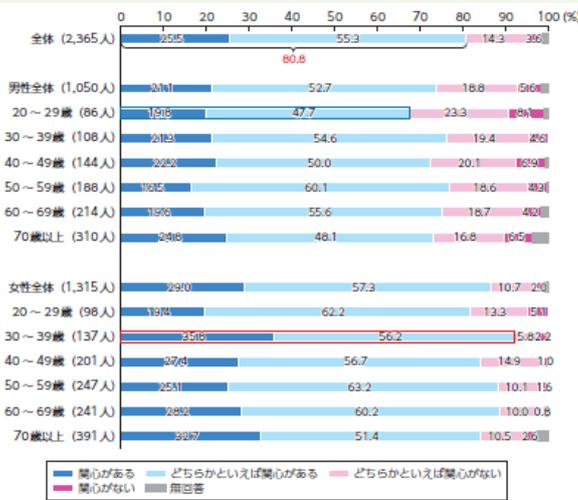


消費者の行動変容を促す「大人の食育」の推進

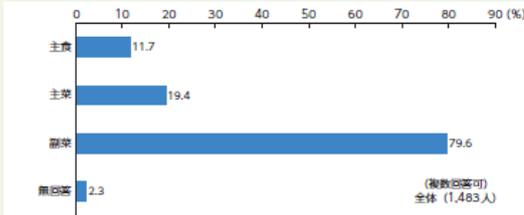
食育に関心がある国民の割合の推移



食育への関心 (性・年代別)

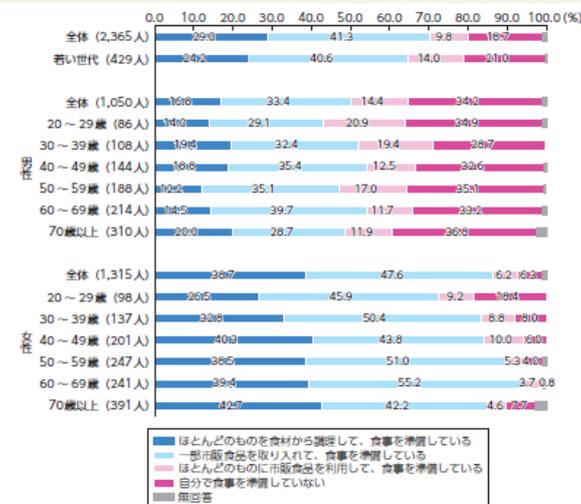


主食・主菜・副菜のうち食べられていないもの



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(2024年11月実施)

ふだんの食事の準備



資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(2024年11月実施)

- 2024年度の「食育に関する意識調査」において、食育に「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合は80.8%。
- 前年度までは減少傾向であったがやや回復した。
- 性・年齢別に見ると、「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した人の割合が、子育て世代とも重なることが多い30歳代の女性では9割を超えているのに対し、20歳代の男性では7割を切っているなど、意識に差が見られた。

- ふだんの食事について「自分で食事を準備していない」と回答した人の割合は、年代を問わず、男性が女性を大きく上回る結果となった。
- 男性においては、70歳以上が最も高い、女性においては、若い世代になると割合が高くなり、20歳代の女性においては、全体平均値の18.7%とほぼ同等の18.4%に及んだ。

●1週間の中で主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる人が「ほとんどない」と回答した人の割合は→12.3%
若い世代では23.1%と高い
●主食・主菜・副菜のうち食べられていないものについては「副菜」の割合が性・年代を問わず最も高い。
●主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を増やすために必要なこととしては、「手間がかからないこと」の割合が61.4%と特に高かったが、若い世代では、「時間があること」、「食費に余裕があること」の割合が高かった。

