

令和7年度		8月献立表（小学校）		盛岡市学校給食センター		
日 曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
21 木	ミルクパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	クリーム たまごにゅう		745 kcal
	さばのハーブやき		サラダ油 オリーブ油 さとう	さば	にんにく パプリカ	27.5 g
	なすのゆずしょうゆペンネ		ペンネ オリーブ油	ベーコン	なす たまねぎ パプリカ しめじ ゆず あおとろからし	30.4 g
	ポトフ		じゃがいも	ウインナー	はくさい にんじん えのきたけ	3.6 g
	れいとうみかん				みかん	
22 金	ごはん	○	こめ きょうかまい			606 kcal
	わふうぎんぴらつつみやき		さとう ごま油 ごま	とろろ とうふ ぜらチン	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	24.3 g
	しそひじきあえ		ごま油 さとう	ひじき かんてん	にんじん もやし キャベツ ブロッコリーのくき ブロッコリー えだまめ	20.2 g
	なすとあつあげのみそしる		パーム油 じゃがいも	あつあげ みそ	なす にんじん たまねぎ えのきたけ	2.8 g
25 月	ごはん	○	こめ きょうかまい			636 kcal
	しろみぎかなフライ		パンこ こむぎこ でんぶん こめ油	ホキ		24.1 g
	かぼちゃのそぼろに		さとう でんぶん	とろろ	かぼちゃ たまねぎ コーン えだまめ	20.3 g
	さわにわん			ぶたご	にんじん ごぼう はくさい たけのこ こんにゃく ほししいたけ ねぎ	1.4 g
26 火	ごはん	○	こめ きょうかまい			599 kcal
	のりしおポテトコロッケ		じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぶん たいざゆ油 こめ油	あおのり		21.5 g
	わがやのオクラとツルムラサキのなっとうあえ			めかぶ なっとう かつおぶし	キャベツ もやし ツルムラサキ オクラ	16.5 g
	とんじる		ごま油	ぶたご とうふ みそ	にんにく だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ	2.1 g
	ミルクメークコーヒー		さとう			
27 水	🌻🌻🌻 うるまなかよし給食 🌻🌻🌻					
	ごはん	○	こめ きょうかまい			611 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		さとう	ぶたご	しょうが	24.7 g
	ゴーヤチャンプルー		ごま油 ノンエッグマヨネーズ たいざゆ油 さとう	たまご ベーコン	ゴーヤ にんじん キャベツ たまねぎ こんにゃく	20.4 g
	かりけはしスープ			もずく めかぶ とうふ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	2.0 g
	シークワーサーゼリー		さとう		シークワーサー こんにゃく	
28 木	🌟・🌟・向中野小学校希望献立・🌟・🌟					
	あげパン(きなこ)	○	こむぎこ さとう ショートニング こめ油	だんごにゅう きなこ		746 kcal
	チキンのメープルマスタードやき		メープルシロップ	とろろ		29.6 g
	フルールボンチ		さとう しょうしんこ でんぶん	かんてん とうろ	みかん りんご おろとろ ぶどう	28.0 g
	ABCスープ		こめ油 マカロニ	ベーコン	にんにく たまねぎ セロリ にんじん ブロッコリー トマト	2.5 g
29 金	ごはん	○	こめ きょうかまい			643 kcal
	ジョアマスクット		みずあめ	だんごにゅう	マスクット	22.5 g
	あらびきロングウインナー		さとう はちみつ	ぶたご		22.6 g
	ふわふわキーマカレー		カレールウ こめ油 パーム油	ぶたご とうふ	セロリ たまねぎ にんじん なす ビーマン トマト にんにく しょうが	2.6 g
	モロヘイヤのスープ		じゃがいも		たまねぎ キャベツ カカラワー にんじん モロヘイヤ	
	もりおかしさんりんごシャーベット		さとう		りんご	

＊献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いております。
（調味料は除く）
＊使用食材にアレルギー食品目【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、食材名を太字で表記します。
＊都合により食材を変更することがありますのご了承ください。

＊給食で使用するうどん・ひつまみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。
＊給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。
＊より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。
＊この献立表は、学校・家庭のみでご利用ください。

今月の岩手県産野菜
ねぎ じゃがいも かぼちゃ たまねぎ ゆうが おだいこん ピーマン
キャベツ はくさい なす ツルムラサキ ほししいたけ りんご もやし

今月の平均栄養価
エネルギー 655kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.4g

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



給食だより・献立表
（盛岡市ホームページ）

8月 給食だより

令和7年度 No.5
盛岡市学校給食センター

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

