

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	調理員さんの献立	こむぎこ さとう ショートニング	クリーム だっしふんにゅう		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 バジル	27.5 g
		なすのゆずこしょうペンネ		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 あおとうがらし	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
		わふうきんぴらつつみやき		さとう ごま油 ごま	とりにく とうふ ゼラチン	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 キヤベツ 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		バーン油 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
		しろみざかなフライ		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	とりにく	かぼちゃ たまねぎ コーン えだまめ	20.3 g
		さわにわん			ぶたにく	にんじん ごぼう はくさい たけのこ こんにやく 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 だいず油 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	ぶたにく 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 こんにやく ねぎ	2.1 g
		ミルクメーカーコーヒー		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	ぶたにく	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 だいず油 さとう	たまご ベーコン	ゴーヤ にんじん キヤベツ たまねぎ こんにやく	20.4 g
		かけはしスープ			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 こんにやく				
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	だっしふんにゅう 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	とりにく		29.6 g
		フルールポンチ		さとう じょうしんこ でんぶん	かんてん とうにゅう	みかん りんご おうとう 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
		ジョアマスカット		みずあめ	だっしふんにゅう	マスカット	22.5 g
		あらびきロングウインナー		さとう はちみつ	ぶたにく		22.6 g
		ふわふわキーマカレー		カレーパウダー こめ油 バーム油	ぶたにく とうふ	セロリ たまねぎ にんじん なす ピーマン 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 キヤベツ カリフラワー 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・家庭のみでご使用ください。

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
 キヤベツ 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。

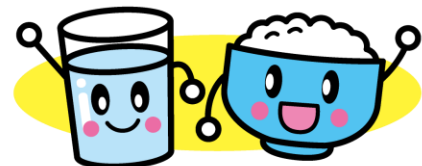


給食だより・献立表

8月 給食だより

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

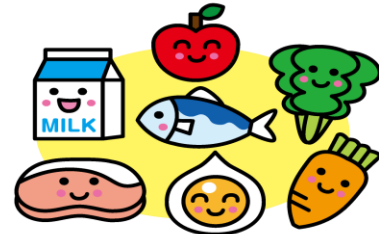
◆ 夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆ 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。

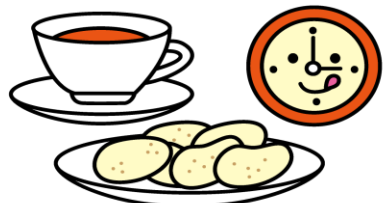


◆ 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



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。



◆ 冷たいものをと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。

カルシウムの多い食品



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。

