

| 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 だんごあんこ    |                                     | 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 パセリ                            | 27.5 g            |
|       | なすのゆずこしょうパンネ          |            | パンネ 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 きよかまい                             |                |                                     | 606 kcal          |
|       | わふうぎんひらつつみやき          |            | さとう ごま油 ごま                           | とりこ とうふ せうテン   | 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 のり きプロコリー えたまめ | 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 きよかまい                             |                |                                     | 636 kcal          |
|       | しろみぎかなフライ             |            | パンこ こむぎこ でんぶん この油                    | ホキ             |                                     | 24.1 g            |
|       | かぼちゃのそぼろに             |            | さとう でんぶん                             | とりこ            | かぼちゃ たまねぎ コーン えたまめ                  | 20.3 g            |
|       | さわにわん                 |            |                                      | ぶたにく           | にんじん ごぼう はくさい じゃがいも じゃがいも じゃがいも     | 1.4 g             |
| 26 火  | ごはん                   |            | こめ きよかまい                             |                |                                     | 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 たいず油 この油 | 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 たいこん にんじん ごぼう ほうししいたけ こんにゃく ねぎ | 2.1 g             |
|       | ミルクコーヒー               |            | さとう                                  |                |                                     |                   |
| 27 水  | うるまなかよし給食             |            |                                      |                |                                     |                   |
|       | ごはん                   |            | こめ きよかまい                             |                |                                     | 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 たいず油 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            |
|       | かひはしスープ               |            |                                      | もずく めかぶ とうふ    | にんじん たいこん えのきたけ ねぎ                  | 2.0 g             |
|       | シークワサーゼリー             |            | さとう                                  |                | シークワサー こんにゃく                        |                   |
| 28 木  | ★・★・向中野小学校希望献立・★・★    |            |                                      |                |                                     |                   |
|       | コッペパン                 |            | こむぎこ さとう ショートニング                     | だんごあんこ         |                                     | 652 kcal          |
|       | ブルーベリージャム             |            | みずあめ さとう                             | ブルーベリー         |                                     | 27.7 g            |
|       | チキンのメープルマスタートやき       |            | メープルシロップ                             | とりこ            |                                     | 17.6 g            |
|       | フルールボンチ               |            | さとう じょうしんこ でんぶん                      | かんてん とりにゅう     | みかん りんご おとうろ ぶどう                    | 2.4 g             |
|       | ABCスープ                |            | この油 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       |                   |
| 29 金  | ごはん                   |            | こめ きよかまい                             |                |                                     | 643 kcal          |
|       | ジョアマスカット              |            | みずあめ                                 | だんごあんこ         | 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            |            | カレールウ この油 パーム油                       | 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 にんじん 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あります。  
（調味料は除く）  
＊使用食材にアレルギー品目【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でご了承ください。

＊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  
キャベツ はくさい なす ツルムラサキ ほうししいたけ りんご もやし

**今月の平均栄養価**  
エネルギー 642kcal たんぱく質 24.6g 脂質 21.1g 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。



# 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 おやつとり方に気をつける

◆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。



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。

