

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 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	
		しろみざかなフライ		パンこ こむぎこ でんふん こめ油	ホキ		24.1 g	
		かぼちゃのそぼろに		さとう でんふん	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 でんふん だいたず油 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 だいたず油 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・🌟・🌟						
		コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		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ドやき		メープルシロップ	とりにく		17.6 g	
		フルールポンチ		さとう じょうしんこ でんふん	かんてん とうにゅう	みかん りんご おうとう ぶどう	2.4 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				
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		カレールウ こめ油 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 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。



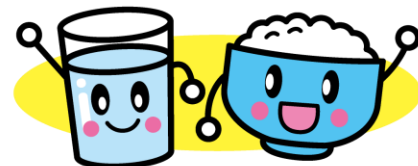
給食だより・献立表

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

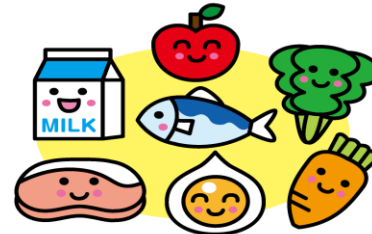
◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆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。

