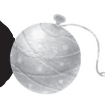


8月



予定献立表

今月の目標

なつ げん き す
夏を元気に過ごそう

2026(令和8)年8月19日～31日 9日間

栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギーkcal	665	783
たんぱく質 g	24.9	29
脂質 g	20.6	23.3
炭水化物 g	97.8	117.2
食塩相当量g(味の汁含む)	2.5	3.1



ホームページにて予定献立表・
使用予定食材産地・給食だよりの
情報公開をしています。

月		火		水		木		金	
手が菌の運び屋に!? 手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまふのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。				ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 ほうれんそう えのきたけ たまねぎ 野菜のコチュジャン炒め ぶたにく たまねぎ にんじん もやし ピーマン きくらげ ごま ごもくあつや たまご 五目厚焼き玉子		19 ぎゅうにゅう 牛乳 かしわうどん とりにく なんと はくさい たまねぎ あぶらあげ にんじん ながねぎ ごぼう やさい い や 野菜入り焼きつくね つぶつぶレモンゼリー (一食包装)		20 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 さつまあげ たまねぎ にんじん キャベツ ぶた に 豚すき煮 ぶたにく しらたき やきどらふ たまねぎ えのきたけ しお や さばの塩焼き ほね ちゅうい 骨に注意!	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 中華コーンスープ コーン たまご ながねぎ あまず 甘酢あんかけ丼 ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン はくさい きくらげ ショーロンポー (小1個・中2個)		24 こめ こ 米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 グリーンチャウダー ブロッコリー ほうれんそう とりにく たまねぎ じゃがいも チリコンカン だいず たまねぎ ぶたにく ぶたしバーチップ にんじん トマト ポテトカップグラタン (かぼちゃ) ミルク (ココア) (一食包装)		26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 夏野菜カレー ぶたにく なす ツッキーニ あかピーマン ピーマン たまねぎ にんじん コーン フルーツミックスゼリー りんごゼリー パイン みかん カクテルゼリー オムレツ ふるさと食材の日 (しょうさいい ひ)		27 ぎゅうにゅう 牛乳 しょうゆチャーシュー麺 チャーシュー たまねぎ にんじん もやし はくさい ながねぎ たけのこ なま カットすいか (生) スティックチーズ (一食包装) ふるさと食材の日 (しょうさいい ひ)		28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり じる 鶏つくね汁 つくね にんじん だいこん ながねぎ ごぼう あつあ いた 厚揚げのみそ炒め キャベツ にんじん たまねぎ ぶたにく あつあげ コーンのつまみ揚げ (小1個・中2個)	
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 具だくさんみそ汁 さいとも にんじん たまねぎ ながねぎ ちくわ えのきたけ あぶらあげ だいず いそに 大豆の磯煮 ひじき ぶたにく こんにやく えだまめ にんじん だいず カレーコロッケ		31 〇太字は、リクエストメニューです。 扇山小学校、東小学校、トマム学校 からリクエストをいただきました。 ありがとうございました。 〇☆印は、新メニューです。 〇単品での揚げ物・煮し物・焼き物 および一食包装のものを除き、料理 名の下に使用食材名を記載しており ます。		一言メモ 26日(水)夏野菜カレー 8月のふるさと食材は「なす」と「すいか」です。「なす」は、占冠村の 熊崎農園さんが作るなすを使用しま す。なすは、夏が旬の野菜です。カ レーの中でじっくり煮込むととてもお いしくなります。旬の野菜をおいしく いただきますよ!		27日(木)カットすいか 「すいか」は、富良野市の山部地区 にある天間農産本舗さんから収穫され たすいかを食べやすく一口大にカッ して提供します。給食だよりの号 外にてすいかを紹介していますので、 ぜひ読んでください。		31日(月)野菜の日 8月31日は語呂合わせで野菜の日 です。野菜がたっぷり入った「具だ くさんみそ汁」を提供します。野菜 には、みなさんの体の調子を整えて くれるビタミンや食物繊維が豊富に 含まれています。この機会に苦手な 野菜を頑張って食べてみませんか?	

すいぶんほきゅう
 どうして水分補給が
 たいせつ
 大切なのでしょう？



わたし　からだ
私たちの身体の65～70％は水ぶん。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

上手に水分補給をしましょう

★^{しょくじ}食事から★

★スポーツ時は★

水分は汗物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

運動をして大量の汗をかいた時は、頻
 繁に水分補給をすることが大切です。汗
 で失ったミネラルを補給するために、ス
 ポーツドリンクは適しています。ただ、
 糖分も含まれていますので、多飲するの
 はさげましょう。

「**食べる**こと」は、わたしたちが**成長**したり、**活動**したり、**健康**を保ったりする上で**欠かせない大切なこと**です。食品にはそれぞれ、**含まれている栄養素**や**体内での働き**が**違う**ため、いろいろな食品を組み合わせて**食べる**ようにしましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

たん ずい かい ぶつ 炭水化物  多く 含む 食品 この 米、パン、 めん、いも、 砂糖など	し じつ 脂質  多く 含む 食品 この 油、バター、 マヨネーズ など	たんぱく じつ たんぱく質  多く 含む 食品 この 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など	む き じつ 無機質  多く 含む 食品 この 牛乳・乳製品 小豆、海藻 など	ビタミン  多く 含む 食品 この 野菜、果物、 きのこなど
---	---	--	---	--

エネルギーになる



からだ
体をつくる



からだ ちょう し
体の調子をととのえる



* 献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。

富良野学校給食センター