

日曜	献立名	小学生		中学生		食		品名		【】内は調味料です	
		エネルギー kcal 水分 g	たんぱく質 g	エネルギー kcal 水分 g	たんぱく質 g	汁物	主菜	主菜	副菜	デザート他	
19	ごはん、牛乳、キーマカレー ハニーチキン、福神漬け和え	942 3.2	1.9	793 2.0	1.9	牛乳 ごはん、しょうが、にんにく、たまねぎ、大豆、にんじん、じゃがいも、もちしずか(大麦)、米サラダ油、【赤ワイン、パーム、とうもろこし、クミン、コリアンダー、ターメリック、パプリカ、唐辛子、にんにく、しょうが、カレー粉、小麦、なたね、糖類、さつまいも、タピオカ、大豆、りんご、トマト、たまねぎ、油】	とりにく、にんにく、みそ、塩、酒、はちみつ	キャベツ、きゅうり、もやし、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、カロチン色素)、【福神漬け(だいこん、うり、きゅうり、なす、糖類、しょうゆ、酢、みりん、酒糟)、しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒、ごま】			
20	減量ごはん、牛乳、 もち姫のスタミナひつまみ汁 メバルの塩麹焼き、夏野菜炒め	793 2.0	1.9	563 2.5	1.9	牛乳 もち姫(小麦)、ぶた肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、しいたけ、にんじん、もやし、にら、ねぎ、ごま、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	メバル、塩麹(米、塩)、糖類	とりにく、しょうが、パプリカ、キャベツ、ズッキーニ、緑豆春雨、【しょうゆ、とりにく、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、香辛料】米サラダ油			
21	黒糖パン、牛乳、 もちしずか入りコンソメスープ、 枝豆オムレツ、カラフルジャーマンポテト	563 2.5 676 3.2	1.9	592 1.9 750 2.3	1.9	牛乳 小麦、糖類、ショートニング、シークワーサーゼリー、食塩、黒砂糖	あさり、にんじん、キャベツ、ほうれん草、だいこん、セロリ、もちしずか(大麦)、【白ワイン、とりにく、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ】	たまご、枝豆、糖類、大豆、じゃがいもでんぷん、とうもろこしでんぷん、しょうゆ、かつお、昆布	ウィンナー(豚肉)、じゃがいも、たまねぎ、パプリカ、米サラダ油、【酒、とりにく、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、カレー粉、香辛料】		
24	ごはん、牛乳、夏野菜と豆腐のすまし汁 野菜かき揚げ、鶏肉とごぼうのみそ煮 のりふりかけ	588 1.9 747 2.3	1.9	592 1.9 750 2.3	1.9	牛乳 豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、油揚げ、こまつな、なす、ねぎ、しいたけ、【しょうゆ、かつお、いわし、さば、むろあじ、昆布、しいたけ】	たまねぎ、にんじん、パーム、小麦、ごぼう、春菊	とりにく、しょうが、ごぼう、にんじん、こんにやく、たけのこ、いんげん、大豆、米サラダ油、【糖類、みりん、しょうゆ、酒、さば、ぶどう、いわし、みそ、ごま】	糖類、かつおぶし、とうもろこし、抹茶、のり、塩		
25	ごはん、牛乳、あさりのみそ汁 ねぎ焼き、トマト肉じゃが	592 1.9 750 2.3	1.9	592 1.9 750 2.3	1.9	牛乳 あさり、油揚げ、はくさい、高野豆腐、こまつな、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	キャベツ、たら、いか、ねぎ、小麦粉、かつおだし(小麦、大豆)、しょうが、米油、糖類、じゃがいもでんぷん	米サラダ油、しょうが、ぶた肉、トマト、こんにやく、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、えだまめ、【酒、糖類、しょうゆ、かつお、さば、ぶどう、いわし、しいたけ、とうもろこし】じゃがいもでんぷん			
26	ごはん、牛乳、もずく中華スープ ぎょうざ(1人2個)、中華春雨サラダ、 シークワーサーゼリー	593 2.2 747 2.8	1.9	593 2.2 747 2.8	1.9	牛乳 もずく、なると(すけそうだら、じゃがいも)、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)にんじん、だいこん、こまつな、【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とりにく、かつお、ほつけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト】	キャベツ、たまねぎ、にら、ぶた肉、とりにく、小麦、大豆、とうもろこし、タピオカ	キャベツ、パプリカ、もやし、とうもろこし、緑豆春雨、【糖類、穀物酢、こんぶ、酵母、しょうゆ、ごま油、ごま】	糖類、シークワーサー		
27	<減塩・適塩の日給食> ごはん、牛乳、 厚揚げとなすの紫あ波せみそ汁 たまご焼き、切干大根の豆乳煮	562 1.9 718 2.5	1.9	562 1.9 718 2.5	1.9	牛乳 絹厚揚げ(とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ)、じゃがいも、なす、こまつな、ねぎ、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、町産みそ】	たまご、かつお、酵母、こんぶ、しょうゆ、糖類、とうもろこしでんぷん	さつまあげ(いとよりだい、すけそうだら、じゃがいも、糖類)、ごま油、にんじん、たまねぎ、こんにやく、切干大根、高野豆腐、えだまめ、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、かつお、いわし、しいたけ、こんぶ、とうもろこし、さば、ぶどう】、豆乳			
28	<学習ふり返り給食・小2生活科「せわとかんさつをしよう」> 背割りコッペパン、牛乳、 もちしずか入りミネストローネ ポークウィンナー、カラフルサラダ	629 2.5 742 3.1	1.9	629 2.5 742 3.1	1.9	牛乳 小麦、糖類、ショートニング、シークワーサーゼリー、食塩	とりにく、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、もちしずか(大麦)、大豆、トマト、パセリ、【赤ワイン、糖類、トマト、たまねぎ、オリーブ、大豆、くらだい、まぐろ、さわか、とうもろこし、小麦、ぶた肉、牛肉、香辛料、パーム、じゃがいも、さつまいも、タピオカ】	ウィンナー(ぶた肉、糖類、はちみつ、香辛料)	パプリカ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、こんにやく、【しょうゆ、糖類、大豆、ごま、酢】		
31	<野菜の日給食> ごはん、牛乳、夏野菜カレー メンチカツ、塩昆布サラダ、冷凍パイ	728 2.4 910 3	1.9	728 2.4 910 3	1.9	牛乳 ぶた肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、大豆、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、米サラダ油、【赤ワイン、パーム、とうもろこし、クミン、コリアンダー、ターメリック、パプリカ、唐辛子、にんにく、しょうが、トマト、たまねぎ、油、カレー粉、小麦、なたね、糖類、さつまいも、タピオカ、大豆、りんご】	ぶた肉、たまねぎ、パン粉(小麦、大豆)、キャッサバ、とうもろこし、糖類、トマト、酢、米白絞油	キャベツ、ブロッコリー、パプリカ、きゅうり、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、カロチン色素)、ごま【かつおぶし、糖類、こんぶ、さば、ぶどう、いわし、酒、しょうゆ、食塩】	パイ、糖類		

*献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。

*太字の食品は紫波町産の予定です。*献立は都合により変更することがあります。
*減量ごはん：汁物やおかずの栄養価に応じて、エネルギー量を調節するため、ご飯の量を減らしています。

【中学生のおうちの方へお知らせ】学校給食費第4期納期限について
納期限は、8月31日(月)です。口座振替をご利用の方は8月27日(木)が振替日となります。残高の確認をお願いします。

8月 食育たより

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

暑い夏を乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具だくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

カレー粉、酢

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる

おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる「楽しみ」であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつとり方3か条

①時間を決める

ダラダラ食べるのはやめましょう

②内容・量を決める

1日200kcalが目安

③食べたら歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

バナナ、ドライフルーツ、ヨーグルト、焼きいも、きな粉、たんこ

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

おにぎり、サンドイッチ、肉まん、みそ汁やスープを合わせると

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が大きく重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜15品目

New ブロッコリー (2026年4月～)

キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、トマト、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、レタス、たまねぎ、じゃがいも、ほうれんそう

ブロッコリーはこんな野菜！

栄養たっぷり！

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ

炒め物

煮物

揚げ物

汁物

あえ物