



献立	食 材			調 味 料	献立	食 材			調 味 料
	熱やエネルギー ギーのもと	からだ(肉・骨・ 血)をつくる	からだの調子 を整える			熱やエネルギー ギーのもと	からだ(肉・骨・ 血)をつくる	からだの調子 を整える	
26(火) エネルギー 869Kcal 蛋白質 25.3g	ごはん 夏野菜カレー フルーツカクテル (カクテルゼリー) ミニトマト(2ヶ)	ごはん			28(木) エネルギー 820Kcal 蛋白質 29.7g	ラーメン 野菜醤油ラーメン 焼きぎょうざ(2ヶ) パンサンスー	豚肉 つと	玉葱 白菜 人参	鶏ガラスープ
		じゃが芋	豚肉	人参 玉葱 にんにく			茎わかめ	もやし 長葱	醤油ラーメンスープ
		油 小麦粉		しめじ ヒーマン 生薬			豚脂 ごま油	豚肉 鶏肉	醤油 みりん
		(砂糖)	(豆乳 寒天)	みかん ハイネ 黄桃			藏粉 水あめ	大豆粉	生姜
27(水) エネルギー 858Kcal 蛋白質 35.8g	ごはん 豚汁 さばの生巻焼き きゅうりとくらげの ごま酢和え (中華くらげ)	ごはん					小麦粉 油		がらエキス
		じゃが芋	豚肉	大根【恵庭】			春雨 砂糖	鶏肉	キャベツ【恵庭】
			豆腐	人参 長葱 ごぼう			ごま油		人参 胡瓜
		味噌	味噌	玉葱 こんにゃく					酢 醤油
		砂糖 でん粉	さば	生姜					
		砂糖	(くらげ)	胡瓜 人参					
		ごま ごま油		醤油 酢					
				(唐辛子)					

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう

生 リ ム 整 る め

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。

※ 物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。～中学校給食の摂取基準～

※ 牛乳は、毎日付きます。

※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。

※ はしは、家庭より持参しましょう。

◎ 食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。

エネルギー 830kcal

たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー

全体の13~20% (範囲27.0~41.5g)

8月食育だより

あつ なつ 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!



おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとすることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。



今月の恵庭産野菜使用予定

大根⇒小学校:27日、中学校:27日

キャベツ⇒小学校:29日、中学校:28日

かぼちゃ(えびす)⇒小学校:28日、中学校:26日

なす⇒小学校:29日、中学校:26日

月
日
()
日