

令和7年8月予定献立表

留萌市教育委員会
(中学生用)2025年8月発行

8月の給食目標『夏に気をつけたい、栄養と水分のとり方!』

◇◆◇ 今月の平均栄養量 ◇◆◇				
《 エネルギー 》 785kcal 《 たんぱく質 》 28.6g 《 脂質 》 26.8g 《 脂肪エネルギー比 》 30.7% 《 塩分量 》 2.4g				
◎北海道産食材や地元食材を使用しているものには★マークがついています。 ◎ごはんは留萌産ななつぼしを使用しています。 《こだわりの調味料》 ・みそは北海道産の米と大豆からできています。塩も羅臼産です。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。 ・本みりんは昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。 ・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。 ・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。 ・ごま油は昔ながらの製法で絞った一番搾り。とても香りがよいのが特徴です。				
スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守! おやすみ〜 あーっ あすぼーろ 睡眠不足にならないように 決めた時間を守りましょう。				
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
837kcal	687kcal	878kcal	702kcal	801kcal
ごはん ミートボールカレー ミートボール・じゃが芋・玉ねぎ・人参・中濃ソース・トマトケチャップ・フルーツチャツネ・ジャワカレーパウダー・スペシャルカレーパウダー・パームオイル・ヨーグルト・クミン・コリアンダー	ラーメン しょう油ラーメン 豚ばら肉・もやし・長ねぎ・しめじ・人参・なると・混合だし・昆布・鶏豚ガラ・玉ねぎ・生姜・人参・塩・しょう油・こしょう・にんにく・オイスターソース	ごはん みそ汁 なす・大根・みそ・かつおだし	ミルクパン ミネストローネスープ キャベツ・玉ねぎ・ウィンナー・オリーブ油・にんにく・トマトチキンコンソメ・塩・砂糖・こしょう・パセリ・シエルマカロニ	ごはん みそ汁 油揚げ・ごぼう・みそ・かつおだし
フルーツヨーグルト ヨーグルト・クリームチーズ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	揚げぎょうざ(2ヶ) キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・しょう油・でんぶ・酵母エキス・塩・砂糖・生姜ペースト・小麦粉・油脂加工品・加工でんぶ	さばみりん漬け焼き さば・しょう油・砂糖・みりん・酒・でんぶ・醸造酢	野菜グラタン ショートニング・豆乳・乾燥マッシュポテト・おから・じゃが芋・玉ねぎ・米粉・人参・スイートコーン・粉末水あめ・ほうれん草・植物油・塩・砂糖・大豆粉・酵母エキス・香辛料・加工でんぶ	鶏すき焼き 鶏もも肉・白菜・白滝・玉ねぎ・こめ油・焼き豆腐・しょう油・酒・みりん・砂糖
Pミルクコーヒー味 果糖・砂糖・インスタントコーヒー・塩	北海道産メロン(1切れ) メロン	塩肉じゃが じゃが芋・人参・サラダ油・豚もも肉・玉ねぎ・白滝・こめ油・酒・塩・こしょう・かつおだし	さつま芋のサラダ さつま芋・人参・胡瓜・スイートコーン・マヨネーズ・塩・こしょう・砂糖	大根とツナのサラダ 大根・胡瓜・ツナ水煮・しょう油・りんご酢・砂糖・塩・こめ油
クーリッシュはなめらかな食感のアイスクリームです。				
ミニクーリッシュ(アイスクリーム) 砂糖・液糖・乳製品・植物油脂・卵黄・果糖・塩				

8月

給食だより

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

骨の成長に必須

カルシウム豊富な
バランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

みんなでできる! 食物アレルギー事故予防

あげない・もらわない

食物アレルギーがある人もない人も、守ってほしいことがあります。それは「給食をあげたり、もらったりしない」ということです。原因となる食品が料理に入っているかどうかは、見た目だけではわからない場合があります。みんなで楽しく食べるためにも気をつけましょう。

保護者の方へ

アレルギー対応食が始まります

二学期の給食からアレルギー対応食を提供します。委託業者(コープさっぽろ)が夏休みを利用してアレルギー専用調理室を設置します。