令和6年

8月 学校給食予定献立表（西部・中央部）

月

26日 ごはん（スプーンつき）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	544 kcal	24.2 g	13.8 g	1.7 g
中	611 kcal	27.9 g	15.2 g	2.3 g
高	681 kcal	31.5 g	16.5 g	2.5 g
中学	770 kcal	34.4 g	17.5 g	2.8 g

献立名	材料名
ワンタンスープ	ワンタン（小麦）・豚肉・青梗菜・もやし・長葱・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・塩ラーメンベース（豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆）・醤油ラーメンベース（鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆）
チーズタッカルビ	鶏肉・キャベツ・玉葱・人参・シュレッドチーズ（ナチュラルチーズ・生乳・塩）・料理酒・にんにく・おろし生姜・コチュジャン（味噌・砂糖・唐辛子・植物油脂・食塩・米麹・酒・大豆）・砂糖・醤油（大豆・小麦）・菜種油
ぷるりんゼリー（アップル味）	水あめ・砂糖・りんご果汁

ぷるりんゼリーを食べる時は、吸い込まず、よくかんで食べましょう！

火

27日 ラーメン

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	589 kcal	21.9 g	17.4 g	3.1 g
中	662 kcal	24.8 g	18.0 g	3.7 g
高	673 kcal	25.8 g	18.4 g	4.1 g
中学	705 kcal	26.9 g	18.5 g	4.3 g

献立名	材料名
タンメン（新登場！）	キャベツ・人参・長葱・豚肉・つと（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩）・ホールコーン・もやし・塩ラーメンベース（豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆）・おろし生姜・がらスープポーク＆チキン（豚肉・鶏肉）・中華味（鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン）・こしょう・ごま油（ごま）
北あかりコロッケ	じゃがいも・パン粉・小麦粉・小麦粉加工品・砂糖・たまねぎ・牛肉・食塩・乳・大豆・菜種油

水

28日 ごはん（スプーンつき）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	548 kcal	21.4 g	15.0 g	2.1 g
中	620 kcal	24.5 g	16.8 g	2.5 g
高	692 kcal	27.7 g	18.6 g	2.9 g
中学	786 kcal	30.4 g	19.7 g	3.3 g

献立名	材料名
クイッティオスープ	人参・たけのこ・干椎茸・クイッティオ（米・じゃがいもでん粉）・カットベーコン（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・ソテーオニオン（大豆）・パセリ・オニオンスープ（ゼラチン・小麦・大豆・豚肉）・醤油（大豆・小麦）
ガパオライス	豚肉・人参・カット大豆・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・にんにく・おろし生姜・ごま油（ごま）・オイスターソース・カレー粉・砂糖・醤油（大豆・小麦）・バジル

ご飯にかけて食べましょう

木

29日 コッペパン（スプーンつき）

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	531 kcal	20.0 g	21.2 g	1.5 g
中	608 kcal	22.5 g	23.1 g	2.0 g
高	725 kcal	25.8 g	25.9 g	2.4 g
中学	827 kcal	30.0 g	29.7 g	2.8 g

献立名	材料名
豆乳かぼちゃポタージュ	玉葱・カットベーコン（豚肉・食塩・砂糖・香辛料）・人参・かぼちゃペースト・人参ペースト・コクと旨みのまろやかシチュー・調製豆乳（大豆・砂糖・米油・塩・乳酸カルシウム）・豆乳クリームチーズ（大豆）・ソテーオニオン（大豆）・コンソメ（鶏肉・豚肉）・野菜だし（人参粉末・砂糖・酵母エキス・たまねぎ粉末・キャベツ粉末・でん粉）・砂糖・小麦粉・塩・こしょう・パセリ・菜種油
国産ミートのハンバーグ	豚肉・鶏肉・たまねぎ・豚脂・でんぷん・砂糖・ポークエキス・発酵調味料・塩・加工油脂・酵母エキス・チキンブイヨン・大豆
パインのカクテルゼリー和え	パインチビット・カクテルゼリー（砂糖・りんご果汁・寒天・乳酸カルシウム・ぶどう果汁・もも果汁・豆乳・大豆）

金

30日 ごはん

栄養価	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん
低	557 kcal	20.5 g	15.4 g	1.5 g
中	611 kcal	22.2 g	16.0 g	1.7 g
高	660 kcal	23.8 g	16.4 g	2.0 g
中学	738 kcal	25.5 g	16.7 g	2.2 g

献立名	材料名
たぬき汁	絹厚揚げ（豆乳・でん粉・砂糖・植物油脂・大豆）・つきこんにゃく・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・長葱・味噌（大豆）・和風だし・減塩味噌（大豆）・こんぶだし・鰹だしパック
苫小牧産ほっけ和風フライ	真ホッケ・パン粉・小麦粉・バッターミックス・醤油・みりん・砂糖・大豆・菜種油
もやしときゅうりのナムル	きゅうり・人参・もやし・穀物酢・白炒りごま・ごま油（ごま）・鶏がらだし（塩・チキンエキスパウダー・鶏脂・オニオンエキスパウダー・丸鶏パウダー・キャベツエキスパウダー・こしょう・人参エキスパウダー・発酵酵母エキスパウダー）・醤油（大豆・小麦）・砂糖

小骨に気をつけて食べましょう

○ 牛乳は毎日つきます。
○ 26（スプーン）この日に、スプーンがつきます。
○ 都合により献立が変更となる場合があります。
○ 学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。
○ 魚には骨がついている場合もあります。
　刺さらないように取り除くなど注意して食べましょう。
○ 食物アレルギーをお持ちの方は、献立名が同じでも使われている材料が違う場合がありますので、毎月の献立表でご確認をお願いします。
○ 小学校のみ提供されるものは㊦、中学校のみ提供されるものには㊥と記載しています。
○ 今月使用している『もやし』、『ほっけ』は苫小牧産です。

食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。

夜間窓口を開設しております

支払い・相談に月２回の夜間窓口をご利用ください。

8月は15日(木)・26日(月)17:00～20:00まで

口座振替の利用をお願いします

口座から引き落としは 年度途中からでも可能です。
自動的に口座から引き落とされて便利です。
納付書で給食費を納めている方は、領収書を５年間保管してください。

児童生徒の皆さんへ苫小牧の魅力をもっと知ってもらうため、市内の企業が集まり、様々な取り組みをしていく事業です。
活動についてはHPをご確認ください。

学校給食共同調理場 インスタグラム更新中です！

献立や調理の様子、食育など学校給食に関する情報を発信しています。
みなさまぜひチェックしてみてください！
フォローやいいね！よろしくお願いします。

@TOMAKOMAI.KYUSHOKU

学校給食作文コンクールの開催40回目を記念して「標語」も募集するよ。
入賞作品は献立表で紹介します！

応募締切　8月29日(木)

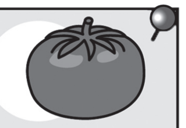
8月31日（土）は『野菜の日』です。

野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

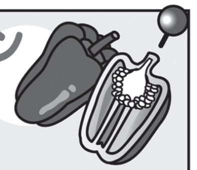
夏野菜の特徴を見てみよう！

トマト



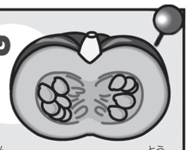
赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

ピーマン



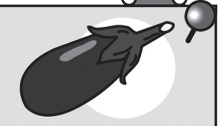
未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCを多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

かぼちゃ



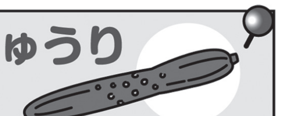
保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

なす



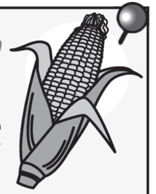
日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。
野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

8月の野菜メニュー

- **新登場!! タンメン**
  ごま油と生姜の香りで野菜をたっぷり食べられます。
- **豆乳かぼちゃポタージュ**
  まろやかな味わいへリニューアル！
- **もやしときゅうりのナムル**
  夏にぴったりなさっぱりとした和え物です。

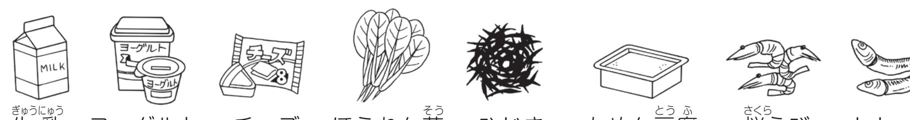
※ 提供日は上部カレンダーをご確認ください。

「夏野菜」には、水分やカリウムが多く含まれており、食べることで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれます。夏休み中は暑い日が続きますので、「夏野菜」を食べて元気に過ごしましょう！

カルシウムをしっかりとろう！

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていくうえで欠かすことのできないミネラルの一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

カルシウムが多い食品大集合！



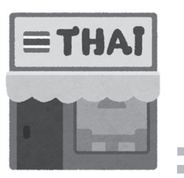
家庭でも牛乳を飲もう！

カルシウムなど体によい栄養がいっぱいだよ。給食がない日も牛乳を飲もう。

世界の料理（タイ編）

タイの正式名称はタイ王国といいます。東南アジアの中心に位置している、インドシナ半島中央部とマレー半島北部を占める熱帯性気候の国です。年間の平均気温は約29度ととても暑いため、食欲を増すトウガラシを使った辛い料理が多いことが特徴です。主食は、細長いインディカ種のお米（通称：タイ米）が食べられています。また、タイでは米粉の麺やお菓子など、お米の加工食品も沢山売られています。

8月の献立では、米粉の麺「クイッティオ」を使用したクイッティオスープと、給食用にアレンジした辛くない「ガパオライス」が登場します。
お楽しみに♪



タイクイズ

【第一問】タイ語で「ありがとう」は何というでしょう？

ขอบคุณค่ะ

①カムサハムニダ
②メルスィ
③コープクンカー / コープクンクラップ

【第二問】タイの国技はどれでしょう？

①相撲
②ムエタイ
③アイスホッケー

答えは献立表の左下にあります。

タイクイズこたえ　【第一問】③ 女性は「コープクンカー」
男性は「コープクンクラップ」と言い回しが変わります。
【第二問】② 激しいパンチ・キックが特徴です。

お問い合わせ先　**第１学校給食共同調理場** 苫小牧市柳町１丁目３－５ 電話（0144）57－5881
第２学校給食共同調理場 苫小牧市美原町３丁目９－10 電話（0144）67－1815