

令和7年



8月

学校給食予定献立表(西部・中央部)



★みんなて食育SDGs★
給食・食育標語の昨年度受賞作品より
残さない 感謝をこめて フードロス

★活動についてはHPをご確認ください★

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
25 ごはん	栄養価 エネルギー たばくし・しぼろ・えんぶん 低 584kcal 20.4g 18.6g 1.5g 中 643kcal 22.9g 19.7g 1.8g 高 700kcal 25.3g 20.8g 1.9g 平均 643kcal 22.9g 19.7g 1.8g	26 うどん	栄養価 エネルギー たばくし・しぼろ・えんぶん 低 605kcal 21.5g 20.5g 2.8g 中 687kcal 24.7g 22.4g 3.8g 高 729kcal 26.4g 23.9g 4.0g 平均 677kcal 24.2g 22.2g 3.5g	27 ごはん	栄養価 エネルギー たばくし・しぼろ・えんぶん 低 578kcal 19.9g 14.2g 1.8g 中 659kcal 22.9g 15.9g 2.2g 高 742kcal 25.6g 17.5g 2.6g 平均 659kcal 22.9g 15.9g 2.2g	28 黒糖パン	栄養価 エネルギー たばくし・しぼろ・えんぶん 低 509kcal 18.1g 17.5g 2.0g 中 563kcal 20.8g 19.1g 2.6g 高 702kcal 25.1g 21.3g 3.4g 平均 591kcal 19.3g 19.2g 2.4g	29 ごはん	栄養価 エネルギー たばくし・しぼろ・えんぶん 低 529kcal 23.5g 13.7g 1.7g 中 598kcal 27.1g 15.2g 2.1g 高 678kcal 31.7g 17.2g 2.6g 平均 575kcal 27.1g 15.2g 2.1g
わかめと豆腐のみそ汁 かぼちゃひき肉フライ キャベツのみそ炒め	わかめ・冷凍豆腐(大豆)・長葱・きざし油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・和風だし・鶏卵味噌(大豆)・こんぶだし・煮干し・わかめ・かぼちゃ・たまねぎ・豆腐・醤油・砂糖・みりん・パン粉・味噌調味料・ウスターソース・香辛料・小麦粉・植物油・大豆・にんにく・にんにく・大葉・長葱	かしわうどん ミニ揚げパン さつま芋のサラダ	鶏肉・人参・長葱・ほうれん草・しめじ・そばつゆ(大豆・小麦・そば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・干椎茸・こんぶだし・鶏だし・しょうゆ・きざし油揚げ(大豆)	夏野菜のスープカレー パインとナタデココの マスカットゼリー和え	鶏肉・人参・ズッキーニ・しめじ・かぼちゃ・にんにく・菜種油・ソテーオニオン(大豆)・チャウシン(りんご)・レトロカレー甘口(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉)・トマヘバースト・玉ねぎ・生薬・にんにく・大豆・食塩・チキンエキス・香辛料・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・パザル・ダイゼリン・シェイプマスカット味(砂糖・ぶどう果汁・乳酸Ca)・パインビッツ・ナタデココ(ナタデココ・砂糖)	大豆のトマトシチュー コーンとブロッコリーの ソテー 豆乳プリン	水素大豆・玉葱・じゃが芋・人参・カットベーコン(鶏肉・塩・砂糖・香辛料)・ダイズトマト・ウスターソース・デミグラスソース(小麦・鶏肉・大豆・牛肉・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・こしょう・赤ワイン・塩・小麦粉・にんにく・トマトケチャップ・砂糖・菜種油) ホールコーン・スライスインゲン(鶏肉・塩・砂糖・香辛料)・ブロッコリー・こしょう・塩・菜種油 水あめ・砂糖・塩・加工でん粉・豆乳・ショートニング・大豆	鶏と野菜の ちゃんぽんスープ 開拓井 ご飯にかけて食べましょう	キャベツ・鶏肉・人参・もやし・きつね揚げ(魚肉・でん粉・砂糖・食塩・菜種油)・ホールコーン・きくらげ・ごま油(ごま)・煎製豆乳1000ml(大豆)・ちゃんぽんスープの素・鶏肉・エキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンパノダー・香辛料・小麦・大豆・鶏肉・鶏肉・中華味噌肉・鶏肉・大豆・牛肉・セラン・オースターソース(鶏肉・小麦・牛肉・チキンエキス・食塩・砂糖・かき・こんぶエキス・酵母エキス・水あめ・塩・酒類・加工でん粉) 鶏肉・カット大豆・人参・玉葱・ホールコーン・枝豆(大豆)・おろし生薬・芽ひきし・味噌(大豆)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・にんにく・料理酒・菜種油

○牛乳は毎日つきます。
○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古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「しめじ・もやし」は古小牧産です。
○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。

こどもたちの心身の成長に
欠かせない大切な学びの時間
それが"学校給食"
納入期限内に、きちんと納入して
一緒に、こどもたちの成長を支えよう

中学生対象
~中学生対象~
がっこうきょうしゅく
学校給食
作文コンクール
優秀作品は表彰状を授与!
夏休み中に考えて応募してみませんか?
どちらの応募も8月28日(木)締切

小学生・中学生対象
~小学生・中学生対象~
きょうしゅく しよくいく かん
給食・食育に関する
ひょうご ぼしゅつ
標語募集
詳しい応募内容や方法はホームページをご確認ください。

公式Instagram 配信中!
フォロー&いいね♡
お願いします!
@TOMAKUNALYKUSHOKU

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気を付けたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、◆栄養のバランスも
早寝・早起きが心がけ、意識してみよう。
朝ごはんを毎日欠かさず食べよう。

朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、◆水分補給には水や
のどが渇いたと感じ、麦茶など、甘くない
は、のどの渇きを感じにくい、特に意識して飲みましょう。

冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくい、特に意識して飲みましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるとき、◆冷たいものを取り
は時間を決めて、お皿過ぎないようにし
に取分けましょう。ましよう。

おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品
ヨーグルト 小魚 こまめ 小松菜 切干大根
牛乳 ミルク チーズ 干しえび ひじき 豆腐
きくらげ いわし ぼししいたけ さけ

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

8月31日は野菜の日

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりた栄養を豊富に含みます!

夏が旬の野菜
トマト ゴーヤ きゅうり かぼちゃ オクラ さやいんげん
ピーマン 枝豆 なす 青じそ とうもろこし

〇で囲った野菜は、8月の給食に登場しています。探してみよう!

夏野菜を使った給食レシピ ~ラタトゥイユ~

7月の給食に登場しました

■作り方
① ズッキーニ、玉葱、人参、パプリカを食べやすい大きさに切る。(角切りやいちよう切りなど)
② 鍋に油をひき、にんにくを炒め、香りがたったら火の通りにくい野菜から順に加えて中火で炒める。
③ 野菜がしんなりしてきたら☆の調味料等を加えて、蓋をして、弱火で時々混ぜながら煮る。
④ 汁気が煮詰まったら完成。

材料 / 中学生量4人分
ズッキーニ 40g(1/5本程度)
玉葱 40g(1/5個程度)
人参 20g(1/6本程度)
黄ピーマン(パプリカ) 30g(1/4枚程度)
菜種油 10g(大さじ1弱)
にんにく(チューブ可) 2g(少々)
☆ カットトマト缶 100g(1/2缶)
☆ 砂糖 1g(小さじ1/3)
☆ 醤油 2g(小さじ1/3)
☆ 塩 1g(少々)
☆ 白ワイン 9g(小さじ2)
☆ チキンコンソメ 2g(小さじ1/2程度)

夜間窓口を開設しております
8月は15日・25日です 17:00~20:00まで
支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください
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。
第1学校給食共同調理場 古小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881
第2学校給食共同調理場 古小牧市美原町3丁目9-10 電話(0144)67-1815