

令和7年



8月

学校給食予定献立表(東部)



★みんなで食育SDGs★
食育・食育推進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 夏野菜のスーパカレー パインとナタデココの マスカットゼリー和え	栄養価 エネルギー 215kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g 炭水化物 1.8g 中 659kcal 低 742kcal 高 722kcal 中 839kcal 低 27.9g 高 18.4g 中 2.7g	26 黒糖パン 大豆のトマトシチュー コーンとブロッコリーの ソテー 豆腐プリン	栄養価 エネルギー 215kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g 炭水化物 1.8g 中 659kcal 低 742kcal 高 722kcal 中 839kcal 低 27.9g 高 18.4g 中 2.7g	27 ごはん 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	栄養価 エネルギー 215kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g 炭水化物 1.8g 中 659kcal 低 742kcal 高 722kcal 中 839kcal 低 27.9g 高 18.4g 中 2.7g	28 うどん かしわうどん ミニ揚げパン さつま芋のサラダ	栄養価 エネルギー 215kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g 炭水化物 1.8g 中 659kcal 低 742kcal 高 722kcal 中 839kcal 低 27.9g 高 18.4g 中 2.7g	29 ごはん ポークハヤシライス キャベツとツナの たまねぎ 玉葱ドレッシング和え	栄養価 エネルギー 215kcal たんぱく質 19.9g 脂質 14.2g 炭水化物 1.8g 中 659kcal 低 742kcal 高 722kcal 中 839kcal 低 27.9g 高 18.4g 中 2.7g

○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」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～
がっこうきゅうしよく
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～
きゅうしよく しよくい かん
給食・食育に関する
ひょうご ぼしゅう
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!
@TOMAKOMALYKUSHOKU

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

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。

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
る前に、こまめなもの、カフェインを含
に飲みましょう。ないものにしましょう。

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 ◆おやつは食事の一つ
は時間を決めて、お皿 過ぎないようにし と考え、不足しがちな
に取り分けましょう。 ましょう。 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。

カルシウムが多い食品

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、ピーマン、枝豆、なす、オクラ、さやいんげん、ズッキーニ、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

おうちでも作ってみてください!

■作り方

- 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)
- 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。
- 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。
- 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