令和８年

8月 学校給食予定献立表（西部・中央部）

苫小牧未来プロジェクト

★活動についてはHPをご確認ください★

月

献立名	材料名
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㋑、中学校のみ提供されるものには㋥と記載しています。 今月使用している「しめじ・もやし」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。

火

献立名	材料名
25 うどん（中学のみ） 肉うどん 玉ねぎコロッケ ㋥白玉のマスカット ゼリー和え	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 513kcal・21.4g・19.2g・2.8g 中 598kcal・25.1g・20.6g・3.3g 高 621kcal・27.1g・21.4g・3.7g 中学 733kcal・28.3g・21.6g・3.7g 豚肉・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・焼竹輪(魚肉・でんぷん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ・大豆)・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・こんぶだし・鰹だしパック たまねぎ・シーチキン・パン粉・にんじん・砂糖・マヨネーズ・マーガリン・清酒・食塩・香辛料・生パン粉・パッターミックス・食用加工油脂・大豆・小麦・卵・乳・豚肉・菜種油 ダイスゼリーシャインマスカット味(砂糖・ぶどう果汁・乳酸Ca)・黄桃ダイス(もも)・パインチビット・冷凍白玉(もち米粉・加工でん粉・大豆)

水

献立名	材料名
26 ごはん 夏野菜のスープカレー もやしとコーンの玉ねぎドレッシング和え	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 532kcal・19.2g・15.0g・2.0g 中 646kcal・22.6g・17.0g・2.5g 高 725kcal・25.4g・18.7g・2.9g 中学 821kcal・27.7g・19.7g・3.0g 鶏肉・玉葱・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)・チャツネ(りんご)・レトロカレー(小麦粉・パーム油・砂糖・カレー粉・トマトペースト・玉ねぎ・しょうが・にんにく・食塩・チキンエキス・香辛料・大豆)・チキンコンソメ(鶏肉・大豆・小麦)・バジル もやし・人参・ホールコーン・和風玉ねぎドレッシング(たまねぎ・植物油脂・醤油・砂糖・酢・塩・かつおエキス・香辛料・椎茸エキス・椎茸・酵母エキス・赤ピーマン・大豆・小麦)

木

献立名	材料名
27 コッペパン 大豆のトマトシチュー ほうれん草オムレツ コーンとブロッコリーのソテー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 488kcal・19.8g・18.9g・2.3g 中 559kcal・22.3g・20.7g・2.9g 高 671kcal・26.2g・22.9g・3.6g 中学 732kcal・28.2g・24.2g・4.0g 水煮大豆・玉葱・じゃが芋・人参・ショルダーベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ダイストマト・ウスターソース・デミグラスソース(小麦・豚肉・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 卵・油脂加工品・ほうれんそう・でん粉発酵調味料・食用卵殻粉・植物油脂・大豆・加工でん粉 ホールコーン・カットウインナー(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・ブロッコリー・こしょう・塩・菜種油

金

献立名	材料名
28 ごはん ワンタンスープ ビビンバ（中学のみ） ごはんに混ぜて食べましょう 和梨ゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 491kcal・20.2g・12.8g・1.4g 中 590kcal・23.6g・14.1g・1.7g 高 663kcal・27.5g・15.8g・2.3g 中学 748kcal・29.7g・16.5g・2.5g ワンタン(小麦粉・塩・かん水)・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) カット大豆・豚肉・きざみ油揚げ(大豆)・おろし生姜・人参・ほうれん草・もやし・そぼつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・砂糖・にんにく・白炒りごま・ごま油(ごま)・キムチの素(りんご・いか・大豆)・オイスターソース なし果汁・砂糖・寒天

31 ごはん

なめこのみそ汁
さんましょうが煮
骨まで食べられます
じゃが豚キムチ

栄養価	エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん
低	517kcal・23.0g・15.3g・1.9g
中	615kcal・25.9g・16.3g・2.1g
高	672kcal・28.5g・17.1g・2.4g
中学	752kcal・30.3g・17.5g・2.6g

なめこ・人参・長葱・冷凍豆腐(大豆)・きざみ油揚げ(大豆)・煮干しだしパック(いわし煮干し・塩)・合わせだし(さば)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)

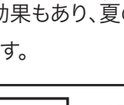
さんま・おろししょうが・しょうゆ・発酵調味料・砂糖・水あめ・加工でん粉・小麦・大豆

菜種油・豚肉・人参・じゃが芋・玉葱・つきこんにゃく・はくさいキムチ(白菜・大根・長ねぎ・砂糖・りんご・塩・とうがらし・おきあみ・にんにく・しょうが)・にら・料理酒・みりん・砂糖・醤油(大豆・小麦)

～今月の標語～

（R7年度給食に関する標語の入賞者の作品です。）

- きゅう食を 作る人には かんしゃだな
- 給食は 作った人の おもいやり



小学生の2学期分給食費について

〈口座振替をご利用の方〉

2学期分給食費の引き落とし日は8月31日です。前日までに預金残高をご確認ください。

〈納付書払いの方〉

2学期分給食費のお支払期限は8月31日です。お手元の納付書のうち、期別が【8月】と印字されているものが2学期分に該当しますので、忘れずにお支払いください。

野菜を食べましょう！ 8月31日(月)は『野菜の日』です。

野菜の日は、1983年に農業関係団体などが野菜の栄養価やおいしさなどを見つめ直してもらうため、「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定しました。

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫出来て、一番おいしくなる「旬」と呼ばれる時季があります。旬の野菜には、私たちの体に必要な栄養が豊富に含まれていて、美味しく、価格も安く、さらに環境に優しいなど魅力がたくさん詰まっています。夏場は太陽の光をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時季です。夏野菜は水分が豊富で体を冷やしてくれる効果があり、さらに疲労回復や食欲増進などの作用があります。

皆さんも夏野菜をたくさん食べて暑さに負けない体で元気に過ごしましょう。

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みます。野菜として食べるのは甘みのつよい「スイートコーン」です。

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ます。

きゅうり



約95%の水分やカリウムを多く含んでいます。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にピッタリです。

かぼちゃ



オレンジ色の色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保ちます。

ピーマン



独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含みます。完熟すると赤や黄色に変わり甘みが増して栄養価も高くなります。

なす



なすの色素はアントシアニン系の「ナスニン」によるものです。日本では古くから食べられてきたなすは、ほとんどが水分、他にはカリウム、食物繊維が含まれており、体を冷やす作用があります。

8月の給食では、

・夏野菜のスープカレー：ズッキーニ、かぼちゃ
・大豆のトマトシチュー：玉ねぎ、人参、トマト、じゃが芋

を使用しています。

提供日は、上記からご確認ください。



水分のとり方＆飲み物3択クイズ



Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ？

① いつでもこまめに飲む



② 運動中は飲まない

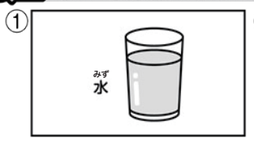


③ ねる前にたくさん飲む



Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

①



②



③



Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

① あまくておいしいから



② 塩分が入っているから



③ 体をあたためてくれるから



クイズのこたえ

Q1＝① いつでもこまめにコップ一杯くらいの量の水を飲みましょう。

Q2＝① 水を飲みましょう。

Q3＝② 汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため、塩分を摂りましょう。

暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB_1が豊富に含まれています。夏は、のどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など、炭水化物（糖質）の摂取量が多くなりがちなので、炭水化物をエネルギーに変えるためのビタミンB_1を含む豚肉、玄米、うなぎ、豆類などを意識してとりましょう。

また、牛乳には血液や体を作る「たんぱく質」も豊富に含まれています。本格的に暑くなる前から息がはずむ程度の運動を1日15～30分くらい、週に3～4日ほど行い、その直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体づくりにつながると言われています。



参考文献　食育フォーラム2024年7月(健学社)

夜間窓口を開設しております

8月は17日(月)・25日(火)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　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