

8月

が　っ　こ　う　き　ゅ　う　し　ょ　く　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

学校給食献立表

しょう　ちゅうがっこう

(小・中学校)

日	こんだて	あか しょうひん 赤の食品	みどり しょうひん 緑の食品	き しょうひん 黄の食品	ちようみりよう た 調味料その他	エ礼きー					
		たんぱく 体をつくる	からだ しょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと		しょう 小	ちゅう 中				
21 (金)	ミートボールカレーライス	ミートボール(鶏・豚・大豆) 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 じゃがいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	カレー粉 パプリカ ローレル こしょう チャツネ ウスターソース ケチャップ 丸大豆醤油 コンソメ カレールウ(小麦・豚・鶏・大豆)	759	975				
	フルツゲリーあえ(あまおう&巨峰)		洋梨 バイン 巨峰ゼリー(ぶどう) あまおうゼリー(いちご)			19.3	23.8				
24 (月)	ポーク煮込み丼	ぶた肉	たまねぎ はくさい にんじん ぶなしめじ	精白米 強化米 つきこんにゃく 三温糖 なたね油	丸大豆醤油 みりん	632	753				
	いかフライ	いかフライ(いか・小麦・大豆)		なたね油		27.0	32.2				
	ミニトマト(2こ) 美唄産		ミニトマト								
25 (火)	ミートソースパスタ	ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	ライスカビ(小麦) なたね油 三温糖 バター(乳) オリーブ油	ケチャップ しょうが スープ 塩 こしょう	642	838				
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・卵・大豆)				30.1	37.8				
	ポロニアステーキ	ポロニアステーキ(豚・鶏)									
	だいこん 大根サラダ	チキンハム(鶏)	だいこん きゅうり ホールコーン	ごま油 白ごま 三温糖	酢 丸大豆醤油						
26 (水)	ハッシュドビーフ	牛肉 牛乳 生クリーム(乳)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 バター(乳) 小麦粉 なたね油	ローレル タイム こしょう オリーブ 塩 コンソメ ウスターソース ハヤシルウ ケチャップ デミソース 赤ワイン	765	961				
	ゆでとうきび 美唄産		とうきび			23.1	28.7				
	ミルメーク コーヒー	ミルメーク									
27 (木)	美唄米粉のクワッパ	クワッパ(小麦・乳・大豆)				620	736				
	ABCスープ	ベーコン(豚)	キャベツ にんじん えのきたけ ホールコーン しょうが パセリ	マカロニ(小麦) ごま油	しょうが スープ コンソメ 塩 こしょう	29.3	33.8				
	マーマレードチキン	とり肉		マーマレード(オレンジ・いよかん・みかん)	塩 こしょう 白ワイン 丸大豆醤油						
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー たまねぎ	オリーブ油 三温糖	丸大豆醤油 酢 塩						
	シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー(シークワーサー)									
28 (金)	ごはん			精白米 強化米		663	799				
	キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆)	キャベツ にんじん ねぎ		かつお節 みそ	21.3	25.4				
	さけ 鮭メンチカツ	鮭メンチカツ(小麦・乳・鮭・大豆・豚)									
	ポテトサラダ	チキンハム(鶏)	きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ(大豆)	塩 こしょう						
31 (月)	ごはん			精白米 強化米		689	808				
	とり 鶏たんご汁	鶏団子ボール(豚・大豆・鶏・卵・小麦・魚肉) 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	はくさい にんじん ねぎ しょうが	つきこんにゃく	酒 みそ かつお節 昆布 カツオエキス	32.7	37.7				
	ソースとんカツ	ぶた肉 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース						
	イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり にんじん		イタリアンドレッシング						
が 8月 へい しょう かい 平均栄養価			エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分		※塩分にはラーメン やうどんの汁の分も 含まれます。
			つきへい しょう かい 月平均 / 目標値								
			しょう 小	681Kcal/650Kcal	26.1g/21～32.5g	25.0g/14.4～21.7g	2.6g/2.0g				
			ちゅう 中	838Kcal/830Kcal	31.3g/27～41.5g	29.7g/18.4～27.7g	3.4g/2.5g				

※たんばく質は、摂取エネルギー全体の13～20%。　※脂質は、摂取エネルギー全体の20～30%。

※牛乳は毎日つきます。　※スプーンマークのある日は、スプーンがつく日です。

※給食の持ち帰りは、食中毒防止の観点から禁止しています。



給食だより

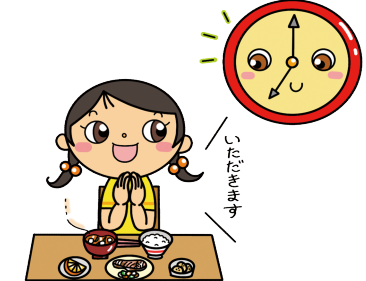
2026年　8月号

美唄市学校給食センター　発行

なつ　けんこう　す　　ひ　　さく 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

いよいよ夏休みです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

にち　せいめつ 1日の生活リズムを しよく　じ　　し　　く　　し　　く 食事からしっかりつくる



あさひるゆう　しよく　じ　かん　き
朝昼夕の3食を時間を決めてしっか
り食べることで、健康的な生活リズ
ムがつくれます。早起き・早寝も
心がけましょう。

す　　好ききらいなく、 しっかり食べる



なつ　しゅん　や　さい　　が　だ　ちゅう　し
夏が旬の野菜には、体の調子をと
とのえるビタミンやミネラルがたく
さんあります。また肉や魚などの
おかずもしっかり食べましょう。

すいぶん　ほ　きゅう こまめな水分補給を こころ　　んがける



かわ　まえ　みず　　ちや
のどが渴く前に水やお茶でこまめに
水分補給をしましょう。また食事の
まえ　の　す　　は　や　お　　は　や　ね
前にたくさん飲み過ぎると胃腸に
負担をかけるので気をつけましょう。

あつ　なつ　　ふた　　ぎゅうにゅう 暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になると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)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB₁は意識してとった方がよいでしょう。

また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに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日ほど行って、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になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



8月の美唄産食材

米(ななつぼし)・玉ねぎ・とうきび
じゃが芋・キャベツ・きゅうり
長ねぎ・にんにく・ミニトマト