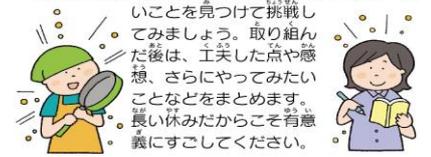


# 令和7年 8月学校給食予定献立表

苫前町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p><b>食の体験を広げよう!</b></p> <p>夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか? 野菜の栽培 観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。</p> 		<p>かぼちゃとひき肉のカレー 苫前町産なつぼし・米粒麦・豚肉 かぼちゃ・人参・玉葱・大豆ミート 生姜・油・牛乳・バター・粉チーズ・にんにく 中濃ソース・カレールウ・カレー粉</p> <p><b>福神漬</b> 大根・茄子・れんこん・なた豆・しそ 砂糖・塩・醤油・ぶどう糖果糖液糖</p> <p>ナタデココとフルーツのヨーグルト プレーンヨーグルト・スキムミルク みかん缶・黄桃缶・ナタデココ 20</p> <p>713 kcal 20.1 g 20.5 g 2.2 g 890 kcal 24.2 g 24.6 g 2.9 g</p>	<p>ごはん(苫前町産なつぼし) かきたま汁 鶏卵・長葱・ほうれん草・でん粉 味噌・昆布・かつお節</p> <p><b>鯖の味噌煮</b> 鯖・砂糖・味噌・発酵調味料・小麦粉</p> <p><b>パンサンスウ</b> ハム・緑豆春雨・胡瓜・人参・キャベツ てんさい糖・醤油・酢・ごま油・塩・油</p> <p>21</p> <p>618 kcal 28 g 21.6 g 2.2 g 810 kcal 35.7 g 26.8 g 2.6 g</p>	<p>とままえ潮風うどんの 冷やしたぬきうどん 潮風うどん・わかめ・天かす・胡瓜 Pつゆ・Pきざみのり 苫前町産ミニトマト <b>青のりポテト</b> フライドポテト・塩・青のり・油 <b>ハスカップゼリー</b> ハスカップ果汁・砂糖・ゲル化剤 ぶどう糖・ぶどう糖果糖液糖</p> <p>22</p> <p>664 kcal 18.7 g 21.5 g 3.8 g 718 kcal 18 g 25.3 g 3.6 g</p>
<p>上段→小学生/1科半 - 蛋白質 脂肪 塩分 下段→中学生/1科半 - 蛋白質 脂肪 塩分</p> <p>ごはん(苫前町産なつぼし) <b>ワンタンスープ</b> ワンタン・白菜・人参・塩・胡椒 干しいたけ・コンソメ・とりがら</p> <p><b>チンジャオロース</b> 豚肉・筍・ピーマン・油 カラピーマン・チンジャオロースたれ</p> <p><b>たたき胡瓜</b> 胡瓜・ごま・醤油 酢・てんさい糖・ごま油</p> <p>25</p> <p>595 kcal 22 g 22.2 g 2 g 778 kcal 27.9 g 27.4 g 2.5 g</p>	<p><b>ミルクちゃんパン</b> 小麦粉・砂糖・卵・ココナッツ・生乳・塩・イースト</p> <p><b>ポトフ</b> じゃがいも・ウィンナー・人参・醤油 玉葱・キャベツ・コンソメ・塩・胡椒</p> <p><b>チキンナゲット</b> 鶏肉・でん粉・砂糖・天ぷら粉・小麦粉・醤油・油</p> <p><b>コーンサラダ</b> コーン・枝豆・キャベツ・胡瓜・胡椒 コーンクリーミードレッシング</p> <p>26</p> <p>587 kcal 24.5 g 30 g 3 g 746 kcal 31.2 g 37.5 g 4 g</p>	<p><b>わかめごはん</b> 苫前町産なつぼし・わかめごはんの素</p> <p><b>大根の味噌汁</b> 大根・人参・油揚げ・昆布・かつお節・味噌</p> <p><b>はんぺんチーズフライ</b> 魚肉すりみ・液卵白・砂糖・塩・チーズ 油・植物油・酢・発酵調味料・パン粉・水あめ</p> <p><b>もやしとツナの中中華サラダ</b> ツナ・もやし・豆苗・ハム・ごま 醤油・てんさい糖・穀物酢・ごま油</p> <p>27</p> <p>655 kcal 22.7 g 22.9 g 3.2 g 744 kcal 24 g 24 g 2.6 g</p>	<p>ごはん(苫前町産なつぼし) <b>道産子汁</b> 豚肉・人参・じゃがいも・豆腐・長葱 コーン・バター・昆布・かつお節・味噌</p> <p><b>鮭のマヨネーズ焼き</b> 鮭・塩・胡椒・マヨネーズ・パセリ</p> <p><b>白菜のなめ茸和え</b> 白菜・人参・小松菜・なめ茸・白しょうゆ</p> <p>28</p> <p>588 kcal 28.5 g 20.1 g 2.1 g 753 kcal 35.1 g 24 g 2.6 g</p>	<p><b>醤油ラーメン</b> Pラーメン・豚肉・玉葱・昆布・酒・ラード めんま・なると・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒 とりがら・豚骨・醤油ラーメンたれ(りんご)</p> <p><b>たこ焼き</b> たこ・キャベツ・小麦粉・植物油・塩 卵・ねぎ・紅しょうが・米粉・中濃ソース・青のり</p> <p><b>パニラアイス</b> 牛乳・乳製品・水あめ・砂糖・塩 安定剤・乳化剤・香料</p> <p>29</p> <p>680 kcal 31.8 g 24.9 g 3.6 g 738 kcal 36.2 g 28.3 g 4.3 g</p>

## 夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか? 献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくってみた感想を話し合みましょう。



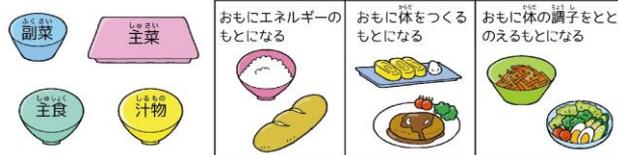
## 夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



### 献立の立て方

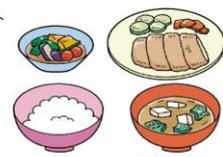
いろいろな食品を組み合わせて、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな動きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

### 夏ばて注意! バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



## 7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

- 孤食** 1人で食べること
- 固食** 同じものばかり食べる
- 濃食** 濃い味つけのものばかり食べる
- 粉食** パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる
- 子食** 子どもだけで食べる
- 小食** ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること
- 個食** 複数で食卓を囲んでも食べても食べるものがそれぞれ違うこと

### 心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のだけかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。



### 冷たいものの食べすぎに気をつけよう

冷たいもの食べすぎは、胃腸の動きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。

