

令和8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
食の体験を広げよう! 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。		夏野菜カレー 苫前町産なつぽし・米粒麦・豚肉 ジャガイモ・人参・トマト・玉葱・バター スズキニ・茄子・いんげん・カレー粉 油・カレールウ・にんにく・生姜・牛乳 福神漬 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 アロエ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・アロエ 19	ごはん(苫前町産なつぽし) 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 鯖の味噌煮 鯖・砂糖・味噌・発酵調味料・小麦粉 パンサンスウ 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 20	とままえ潮風うどんの冷やしだめきうどん 潮風うどん・わかめ・天かす・胡瓜・赤かまぼこ P冷やしうどんのつゆ 苫前町産ミニトマト 青のりポテト フライドポテト・塩・青のり・油 ハスカップゼリー 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 21
ごはん(苫前町産なつぽし) ワンタンスープ ワンタン・白菜・人参・塩・中華だし 干しいたけ・コンソメ・とりがら・胡椒 チンジャオロース 豚肉・筍・ピーマン・油・でん粉 カラーピーマン・チンジャオロースだれ たたき胡瓜 胡瓜・ごま・醤油 酢・てんさい糖・ごま油 24		わかめごはん 苫前町産なつぽし・わかめごはんの素 大根となめこの味噌汁 大根・油揚げ・なめこ・昆布・かつお節・味噌 はんぺんチーズフライ 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 もやしと木耳の中華和え 木耳・もやし・胡瓜・ハム・ごま 醤油・てんさい糖・酢・ごま油 26	ごはん(苫前町産なつぽし) 道産子汁 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 鮭のてり焼き 鮭・塩・胡椒・てんさい糖 醤油・本みりん・でん粉 チョレギ風サラダ もやし・豆苗・人参・わかめ・やきのり ごま・チョレギドレッシング 27	塩ラーメン プラーメン・チャーシュー(豚肉)・玉葱・ラード めんま・なると・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒 酒・とりがら・豚骨・塩ラーメンだれ(りんご) たこ焼き 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 パニラアイス 牛乳・乳製品・水あめ・砂糖・塩 安定剤・乳化剤・香料 28
552 kcal 20.7 g 19 g 1.9 g 721 kcal 28.6 g 25.4 g 2.5 g		687 kcal 21.4 g 18.9 g 2.6 g 844 kcal 25.5 g 22.1 g 3.3 g	619 kcal 28 g 21.6 g 2.2 g 780 kcal 35.2 g 26.7 g 2.6 g	665 kcal 18.8 g 21.5 g 3.8 g 720 kcal 20.2 g 23.9 g 4 g

ごはん(苫前町産なつぽし) 白玉汁 白玉もち・鶏肉・人参・筍・えのきたけ・昆布・塩 長葱・ごぼう・本みりん・かつお節・うすくち醤油 苫前町産鯖のスパイシーフライ 鯖・パン粉・小麦粉・砂糖・カレー粉・全粉乳 塩・人参・パセリ・赤ピーマン・卵粉末・油 白菜のおかか和え 白菜・かつお節 うすくち醤油 31
666 kcal 28.1 g 20.2 g 2.2 g 790 kcal 31.8 g 20.8 g 2.6 g

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。



夏休みの生活習慣

白頃から1日3食バランスのとれた食事とることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



冷たいものの食べすぎに気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働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、夏ばてを起しやすくなります。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



バランスよく食べよう

夏ばて注意!

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く、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。



夏休みの食生活のポイント

- **朝食をとろう**
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- **早寝や早起きをしよう**
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- **冷たいものとりすぎに気をつけよう**
冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- **栄養バランスのよい食事をとろう**
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



※牛乳は毎日つきます。物資の都合により予告なしに献立が変更になる場合がありますのでご了承願います。

上段→小学生/1科 - 蛋白質 脂質 塩分 学校給食に関するご意見・ご要望・ご不明点等がありましたら給食調理場TEL (65) 4690または古丹別小学校TEL (65) 4004
下段→中学生/1科 - 蛋白質 脂質 塩分 栄養教諭までお願いします。