



8月分学校給食予定献立表（小学校）



年 組：氏名

令和7年度

給食目標：楽しく食事をしよう

ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

日	曜	飲み物	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質	
27	水	牛乳	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	731 kcal 28.1 g	
			マカロニスープ	米油、とり肉、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、マカロニ（小麦粉）、キャベツ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、パセリ		
			チキンカツ	チキンカツ（とり肉、パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆たんぱく、塩、こしょう）、米油		
			お魚ソーセージと野菜のソテー	米油、お魚ソーセージ（すけそうたら、たら、バシフィックホワイティング、ほき、いとよりだい、えそ、きんときだい、たちうお、さっぱ、菜種油、紅花油、小麦たんぱく、大豆たんぱく、砂糖、酢、塩、玉ねぎエキス、米油、大豆油、かつおエキス、でんぷん、トマトリコピン）、にんじん、小松菜、もやし、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん		
			ヨーグルト	ヨーグルト（砂糖、加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物、寒天）		
			クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん(小麦)）		
28	木	牛乳	ハート型デニッシュ	ハート型デニッシュ（小麦粉、イーストフード(小麦)、塩、砂糖、マーガリン(大豆)）	674 kcal 22.4 g	
			ふじみ野コーンスープ	米油、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、ふじみ野市産ほうれん草ボール（たら、いとよりだい、ほうれん草、でんぷん、砂糖、塩、はもエキス）、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白こしょう、パセリ		
			ふじみんメンチカツ	ふじみんメンチカツ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、パン粉、ラード、米粉、小麦粉、砂糖、塩、胡椒、ナツメグ）、米油		
			カラフルサラダ（イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、にんじん、えだ豆、きゅうり、イタリアンドレッシング（植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）		
			オレンジシャーベット	オレンジシャーベット（砂糖、水あめ、オレンジ果汁、レモン果汁、みかん果肉）		
29	金	飲むヨーグルト	ごはん	ごはん	590 kcal 19.3 g	
			ちんげん菜のスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、春雨（でんぷん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜		
			中華そばろ丼の具	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、ろ豆みそ）、ぶた肉、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、きび砂糖、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、みそ、しょうゆ、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、グリーンピース、ごま油		
			もやし中華和え	もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、自然塩、米酢、きび砂糖、ごま油、ごま		
			飲むヨーグルト	飲むヨーグルト（砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物）		
3 回		※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター☎049-262-4357）（あおぞら学校給食センター☎049-261-5564） ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 氏名欄およびアレルギー児童用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている児童用です。			平均栄養量	665 kcal 23.3 g
		 ふじみの野市PR大使「ふじみん」			栄養基準量	650 kcal 26.0 g



ふじみ野市20周年記念給食



今年、ふじみ野市は誕生20周年を迎えます。そこで、8月28日（木）に「ふじみ野市20周年記念給食」を提供します！
なお、ふじみ野市20周年記念給食では、いただいている給食費に加えて、令和6年度に実施したクラウドファンディングで集めた資金も活用しています。
※クラウドファンディングとは、「やりたいことがある人」がインターネットを用いて「応援してくれる人」からお金を集めることです。

♥「ふじみ野市20周年記念給食」の注目ポイント♥

- 「ふじみ野コーンスープ」
ふじみ野市で採れたほうれん草を魚のすり身に加えた練り物「ほうれん草ボール」がコーンスープの中に入っています。
コーンスープの黄色にほうれん草ボールの緑が映えた彩りきれいなスープです。
- 「ふじみんメンチカツ」
メンチカツの真ん中には、20周年記念の「ふじみん」の姿が！
食べるのがもったいないくらいかわいらしいメンチカツです。
- 「オレンジシャーベット」
今回のシャーベットはひと味違い、オレンジの皮が器になっているさわやかなシャーベットです。
食べ応えもあり、暑い夏にぴったりです。



夏バテしない食生活を！

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夜の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものを取りすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ
食べない

食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。



薬味たっぷりがおすすめ！



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

