



8月分学校給食予定献立表（中学校）



年 組：氏名

保護者確認サイン：

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	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン(大豆)、砂糖、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦)）	831 kcal 31.7 g
		マカロニスープ	米油、鶏肉、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、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、白胡椒、パセリ	
		ポイルウィンナー（2）	ウィンナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）	
		チリドッグの具	米油、豚肉、白ワイン、白胡椒、玉ねぎ、大豆、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、ウスターソース（砂糖、りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、酢、塩、大豆アミノ酸、カラメル）、チリパウダー（とうがらし、塩、クミン、オレガノ、にんにく）、自然塩、パン粉	
		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）	
28	木 飲むヨーグルト	ごはん	ごはん	707 kcal 23.1 g
		ちんげん菜のスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、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、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	
		中華そばの具	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、豚肉、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、ラー油、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）	
29	金 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)）	794 kcal 26.3 g
		ふじみ野コーンスープ	米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、ふじみ野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、白胡椒、パセリ	
		ふじみんメンチカツ	ふじみんメンチカツ（豚肉、鶏肉、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、枝豆、きゅうり、イタリアンドレッシング（植物油、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）	
3 回		<p>※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。</p> <p>※ 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）</p> <p>※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。</p> <p>※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。</p> <p>※ 生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の○×欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている生徒用です。</p>	<p>平均栄養量 777 kcal 27.0 g</p> <p>栄養基準量 830 kcal 34.0 g</p>	



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29日（金）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、やりたいことや夢を持っている人が、その思いに共感してくれた人から、インターネットを通じてお金を集める仕組みです。

♥「ふじみ野市20周年記念給食」の注目ポイント♥

- ①「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。
- ②「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。
- ③「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、食事から栄養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・夕の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。

◆冷たいものをとりすぎない

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らないように、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。



薬味たっぷりがおススメ!



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、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

★「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。

ビタミン B1 を多く含む食品例

