



8月分学校給食予定献立表（中学校）

令和8年度

給食目標： 楽しく食事をしよう

年 組：氏名

保護者確認サイン：

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	木	牛乳	クロワッサン	クロワッサン（小麦粉、乳不使用マーガリン、砂糖、塩、米こうじ、ビタミンC(小麦)）	740 kcal 25.2 g
			豚キムチ焼きそば	米油、豚肉、酒、白胡椒、にんにく、もやし、キャベツ、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、きび砂糖、自然塩、しょうゆ、コチュジャン（唐辛子、みそ、砂糖、水あめ、塩、酒）、にら、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
			オムレツのソースかけ	プレーンオムレツ（卵、でんぷん、砂糖、大豆油、塩、酢）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	
			豆乳ゼリーボンチ	豆乳ゼリー（砂糖、豆乳）、サイダー風カットゼリー（砂糖、レモン果汁）、黄桃缶	
28	金	牛乳	ごはん	ごはん	862 kcal 25.3 g
			ポークカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、生姜、ローリエ、バーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ(大豆)、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ(乳)、小麦発酵調味料、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく(大豆)、ポークエキス(小麦・大豆)、ブラウンルウ(小麦)、カラメル、乳化剤(大豆)、香料(乳)、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、しょうゆ、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ	
			チキンナゲット（2）	チキンナゲット（鶏肉、大豆たんぱく、パン粉(小麦・大豆)、でんぷん、砂糖、乾燥おから、塩、香辛料(大豆)、小麦粉、とうもろこし粉、クラッカー粉、植物油、菜種油、パーム油）、米油	
			オニオンドレッシングサラダ（オニオンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、ホールコーン、オニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎ酢漬(りんご)、砂糖、しょうゆ、にんにくペースト(豚肉)、ごま、にんじん、酢、塩、チキンエキス(乳・小麦・大豆)、香味油、玉ねぎ）	
31	月	飲むヨーグルト	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	825 kcal 29.4 g
			タンメンのスープ	ごま油、生姜、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、キャベツ、もやし、ホールコーン、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、長ねぎ	
			揚げぎょうざ（3）	ぎょうざ（キャベツ、豚肉、ラード、たまねぎ、大豆たんぱく、にら、しょうゆ、にんにく、でんぷん、ごま油、塩、砂糖、生姜、いわしエキス、白胡椒、小麦粉）、米油	
			生揚げと豚肉の豆板醤炒め	ごま油、豆板醤（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、生姜、豚肉、酒、長ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、でんぷん、生揚げ	
			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。 ※ の給印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 生徒氏名および保護者確認欄、アレルギー生徒用の〇×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。	平均栄養量	809 kcal 26.6 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

7月給食だより 8月給食だより

7.8月給食目標 楽しく食事をしよう！

～みんなで楽しく食事をするために、食事のマナーについて考えましょう～

食事のマナー、できていますか？

こんなことしていませんか？

好き嫌いをして食べていませんか？

もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたら、どう思うでしょう。健康のために口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていませんか？

周りに食べ物が飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？

食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気になって、落ち着いて食べることができません。

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ
食塩…1～2g (0.1～0.2%)
砂糖…40～80g (4～8%)
レモン汁…お好みで

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける

涼

日差しを避ける

日差し

水分・塩分補給

水分・塩分

体調を整える

体調

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食（主にエネルギーのもとになる食品）

ごはん、パン、めん類

主菜（主に体をつくるもとになる食品）

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜（主に体の調子を整えるもとになる食品）

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

MILK ヨーグルト

果物

バナナ 西瓜 水melon 梨

夏の健康を守る 夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。野菜に含まれているたっぷりの水分、ビタミン、無機質（ミネラル）、食物せんいをはじめ、体によい働きをすることが期待されている野菜特有の機能成分（ファイトケミカル）も発見され、注目を集めています。

かぼちゃ

ビタミンE（A、C、E）が豊富。栄養は野菜でトップクラス。

オクラ

ビタミンAが多い。ネバネバ成分は食物せんい。胃腸も守ってくれる。

なす

油をよく吸うので炒めものに。各地にさまざまな「ご当地なす」がある。

とうもろこし

主食として食べる国も。エネルギーをつくる時に欠かせないビタミンB1、B2も含む。

ピーマン

ビタミンCが豊富。におい成分には血液サラサラ効果も期待されている。

ゴーヤー

ビタミンCが多く、苦み成分には胃を丈夫にし、食欲を増進させる効果も期待されている。

えだまめ

豆と野菜のいいとこどりの食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

きゅうり

水分がとて多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。

トマト

うま味成分たっぷり。赤色のもとりコピンにも健康効果が期待されている。

しそ

ビタミンA(カロテン)とカルシウムの含有量は野菜でもトップクラス。

8月31日は「野菜の日」です。さまざまな野菜に興味をもち、季節の旬の野菜をおいしくいただきましょう。

野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する

食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。