

8月分学校給食予定献立表（小学校）

年 組：氏名

令和8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	木	牛乳	ナン	ナン（小麦粉、ショートニング、砂糖、塩、大豆油、菜種油、ほたて貝殻末焼成カルシウム、麦芽）	643 kcal 24.7 g	
			米粉めんとかぶのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、ローリエ、キャベツ、米粉めん（米、でんぶん）、かぶ、自然塩、白こしょう、しょうゆ、ちんげん菜		
			豆乳クリームコロッケ	豆乳クリームコロッケ（パン粉(小麦・大豆)、小麦粉、豆乳、玉ねぎ、とうもろこし、ショートニング、でんぶん、砂糖、ゼラチン、菜種油、塩）、米油		
			ドライカレー	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、カレー粉、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、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）、トマトピューレ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、パセリ		
28	金	牛乳	ごはん	ごはん	610 kcal 25.1 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、しいたけ、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん、水あめ、菜種油）、春雨（でんぶん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぶん、ちんげん菜		
			オムレツのソースかけ	ブレーンオムレツ（卵、でんぶん、砂糖、大豆油、塩、酢）、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、トマトケチャップ（トマト、砂糖、塩、酢、玉ねぎ）、きび砂糖		
			焼き肉ごはんの具	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、もやし、きび砂糖、しょうゆ、みそ、にら、ごま		
31	月	牛乳	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	604 kcal 22.6 g	
			タンめんのスープ	ごま油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、キャベツ、もやし、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぶん、長ねぎ		
			ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、しょうが、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）		
			ウインナーポテト	米油、ウインナーソーセージ（ぶた肉、ラード、塩、砂糖、マスタード(香辛料)）、玉ねぎ、自然塩、白こしょう、パセリ、チルドポテト（じゃがいも、塩）		
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	619 kcal 24.1 g
					栄養基準量	650 kcal 26.0 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。健康のためにもひと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、周りには気がなくなって、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
砂糖…40～80g（4～8%）
食塩…1～2g（0.1～0.2%）
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

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

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。夏休みに給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなも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

果物

8月31日はやさいの日

野菜とながよく！

野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日 350g 以上の野菜（うち緑黄色野菜 120g）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」

1日にとりたい野菜の量 350g（うち緑黄色野菜 120g）



小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考え、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

青菜のおひたし

ナムル風あえ物

みそ汁やスープ

野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする

便秘を予防する

高血圧を予防する

食べ過ぎを防ぐ