

小学校 8月 献立表

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148



←給食だより・おたよりをホームページ上でも、ご覧ください

厚沢部町 給食

夏の健康作りに、
夏野菜を食べよう！

今月の厚沢部町食材

お米・じゃがいも・まいたけ
すいか・とうもろこし

暑い夏が続いていますが、夏バテしていませんか？

夏を元気に過ごすためには「生活リズムを整えること」「1日3食しっかり食べること」が大切です。休み中でも、起きる時間や寝る時間をしっかりと決めて、規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜のいいところ

旬とは…「味のよい・食べごろの時期」のこと

①味が濃く、おいしい ②価格が安い ③栄養価が高い ④その季節に身体に必要な効果を持つ

なす

油をよくすうので炒め物に。紫色のもとナスニン
は、血管をきれいにする。



うまみ成分たっぷり。赤色
のもとリコピンは身体のさ
びつきを防ぐ。



トマト

とうもろこし

主食として食べる国があるほ
ど栄養豊富。胚芽部分にはビ
タミンや無機質がいっぱい



あくら

ねばねば成分のムチンやベ
クチンは胃腸を守り免疫力
もアップする。



きゅうり

水分が非常に多い野菜で
す。疲労回復・感染症の
予防にも効果がある。



ピーマン

ビタミンCが豊富。にお
い成分のピラジンには血液サ
ラサラ効果もある。



えだまめ

豆と野菜のよいところをかね
供えた食べもの。大豆にはな
いビタミンCが含まれている。



ゴーヤ

ビタミンCが多く、苦み成分
のモモルデシンは胃をじょう
ぶにし、食欲を増進させる。



小学生平均	
エネルギー	637kcal
たんぱく質	24.2g
脂質	21.3g
カルシウム	310mg
食塩	2.0g

★牛乳は毎日つきます。

★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。

★日にちの横の数字は、エネルギー量です。

★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。

★塩分量はめん類の汁を残した量です。

こんだて	26	27 581kcal	28 723kcal	29 603kcal	30 675kcal
	始業式	スパゲティ ミートソース えだまめサラダ すいか	ごはん とんじる さばのしおやき きりぼしだいこん	ミルクパン ホワイトシチュー きんぴらにくだんご とうもろこし	なつやさいカレー (むぎごはん) たたききゅうり スライスパイン
	あか	ぶたにく、だいず、えだまめ	ぶたにく、とうふ、みそ、さば、さつまあげ	ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく
	き	スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、こむぎこ、デミグラスソース、さとう、こま	こめ、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、こま、さとう	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、こむぎこ、ベジャメルルウ、とうもろこし	こめ、むぎ、サラダ油、バター、こむぎこ、じゃがいも、カレーフレーク、さとう、こま
みどり		たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、キャベツ、だいこん、すいか	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、きりぼしだいこん	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、きゅうり、パイン

小学校 8月 献立表 アレルギー

厚沢部町総合給食センター
TEL 56-1147
FAX 56-1148



←給食だより・おたよりをホームページ上でも、ご覧ください

厚沢部町 給食

夏の健康作りに、
夏野菜を食べよう！

今月の厚沢部町食材

お米・じゃがいも・まいたけ
すいか・とうもろこし

暑い夏が続いていますが、夏バテしていませんか？

夏を元気に過ごすためには「生活リズムを整えること」「1日3食しっかり食べること」が大切です。休み中でも、起きる時間や寝る時間をしっかりと決めて、規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜のいいところ

旬とは…「味のよい・食べごろの時期」のこと

①味が濃く、おいしい ②価格が安い ③栄養価が高い ④その季節に身体に必要な効果を持つ

ナス

油をよくすうので炒め物に。紫色のもとナスニン
は、血管をきれいにする。

とうもろこし

主食として食べる国があるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がいっぱい

トマト

うまみ成分たっぷり。赤色の
もとリコピンは身体のさ
びつきを防ぐ。

きゅうり

水分が非常に多い野菜で
す。疲労回復・感染症の
予防にも効果がある。

ピーマン

ビタミンCが豊富。におい
成分のピラジンは血液サ
ラサラ効果もある。

えだまめ

豆と野菜のよいところをかね
供えた食べもの。大豆にはな
いビタミンCが含まれている。

ゴーヤ

ビタミンCが多く、苦み成分
のモモルデシンは胃をじょう
ぶにし、食欲を増進させる。

おくら

ねばねば成分のムチンやバ
クチンは胃腸を守り免疫力
もアップする。

小学生平均	
エネルギー	558kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	18.5g
カルシウム	305mg
食塩	2.0g

- ★牛乳は毎日つきます。
- ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
- ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
- ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。
- ★塩分量はめん類の汁を残した量です。

こ ん だ て	26	27 581kcal	28 624kcal	29 663kcal	30 749kcal
	始業式	スパゲティ ミートソース えだまめサラダ すいか	ごはん とんじる トマトハンバーグ きりぼしだいこん	ミルクパン ホワイトシチュー きんぴら肉団子 とうもろこし	夏野菜カレー (むぎごはん) たたききゅうり スライスパイン
	あか	ぶたにく、だいず、えだまめ	ぶたにく、とうふ、みそ、さば、さつまあ げ、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、 スキムミルク、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく
	き	スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、 こむぎこ、デミグラスソース、さとう、こ ま	こめ、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、 こま、さとう	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、こむ ぎこ、ベシャメルソース、とうもろこし	こめ、むぎ、サラダ油、バター、こむぎこ、 じゃがいも、アレルギー用カレーフレー ク、さとう、こま
	みどり	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、ト マト、キャベツ、だいこん、すいか	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、き りぼしだいこん、たまねぎ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ブロッコ リー	たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、 きゅうり、パイン

中学校 8月 献立表

厚沢部町総合給食センター

TEL 56-1147

FAX 56-1148



←給食だより・おたよりをホームページ上でも、ご覧ください

厚沢部町 給食

夏の健康作りに、
夏野菜を食べよう！

今月の厚沢部町食材

お米・じゃがいも・まいたけ
すいか・とうもろこし

暑い夏が続いていますが、夏バテしていませんか？

夏を元気に過ごすためには「生活リズムを整えること」「1日3食しっかり食べること」が大切です。休み中でも、起きる時間や寝る時間をしっかりと決めて、規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜のいいところ

旬とは…「味のよい・食べごろの時期」のこと

①味が濃く、おいしい ②価格が安い ③栄養価が高い ④その季節に身体に必要な効果を持つ

ナス

油をよくすうので炒め物に。紫色のもとナスニンは、血管をきれいにします。



うまみ成分たっぷり。赤色のもとリコピンは身体のだるさを防ぐ。



トマト

とうもろこし

主食として食べる国があるほど栄養豊富。胚芽部分にはビタミンや無機質がいっぱい



あくら

ねばねば成分のムチンやペクチンは胃腸を守り免疫力もアップする。



きゅうり

水分が非常に多い野菜です。疲労回復・感染症の予防にも効果がある。



ピーマン

ビタミンCが豊富。におい成分のピラジンは血液サラサラ効果もある。



えだまめ

豆と野菜のよいところをかねて食べた食べ物。大豆には多いビタミンCが含まれている。



ゴーヤ

ビタミンCが多く、苦み成分のモモルデシンは胃をじょうぶにし、食欲を増進させる。



中学生平均	
エネルギー	825kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	25.8g
カルシウム	342mg
食塩	2.4g

★牛乳は毎日つきます。
★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。
★塩分量はめん類の汁を残した量です。

	26 807kcal	27 736kcal	28 893kcal	29 803kcal	30 884kcal
ごはん	ごはん	スパゲティ	ごはん	ミルクパン	夏野菜カレー
わかめスープ	わかめスープ	ミートソース	とんじる	ホワイトシチュー	(むぎごはん)
とりのからあげ	とりのからあげ	えだまめサラダ	さばのしおやき	きんぴら肉団子	たたききゅうり
豚肉と春雨の炒め物	豚肉と春雨の炒め物	すいか	切干大根	とうもろこし	スライスパイン
わかめ、とりにく、ぶたにく	わかめ、とりにく、ぶたにく	ぶたにく、だいず、えだまめ	ぶたにく、とうふ、みそ、さば、さつまあげ	ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく
こめ、かたくりこ、こむぎこ、ごま油、はるさめ、サラダ油	こめ、かたくりこ、こむぎこ、ごま油、はるさめ、サラダ油	スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、こむぎこ、デミグラスソース、さとう、ごま	こめ、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、ごま、さとう	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、こむぎこ、ベジメルク、とうもろこし	こめ、むぎ、サラダ油、バター、こむぎこ、じゃがいも、カレーフレーク、さとう、ごま
ねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン	ねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、キャベツ、だいこん、すいか	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、きりぼしだいこん	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、きゅうり、パイン

中学校 8月 献立表 アレルギー

厚沢部町総合給食センター

TEL 56-1147

FAX 56-1148



←給食だより・おたよりをホームページ上でも、ご覧ください

厚沢部町 給食

夏の健康作りに、
夏野菜を食べよう！

今月の厚沢部町食材
お米・じゃがいも・まいたけ
すいか・とうもろこし

暑い夏が続いていますが、夏バテしていませんか？

夏を元気に過ごすためには「生活リズムを整えること」「1日3食しっかり食べること」が大切です。休み中でも、起きる時間や寝る時間をしっかりと決めて、規則正しい生活を心がけましょう。

旬の野菜のいいところ

旬とは…「味のよい・食べごろの時期」のこと

①味が濃く、おいしい ②価格が安い ③栄養価が高い ④その季節に身体に必要な効果を持つ



中学生平均	
エネルギー	600kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	15.7g
カルシウム	142mg
食塩	2.4g

★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。
★日にちの横の数字は、エネルギー量です。
★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。
★塩分量はめん類の汁を残した量です。

	26 613kcal	27 612kcal	28 698kcal	29 686kcal	30 863kcal
こんだて	ごはん わかめスープ とりのからあげ 豚肉と春雨の炒め物	スパゲティ ミートソース えだまめサラダ すいか	ごはん とんじろ トマトハンバーグ きりぼしだいこん	ミルクパン ホワイトシチュー きんぴら肉団子 とうもろこし	夏野菜カレー (むぎごはん) たたききゅうり スライスパイン ／黄桃
あか	わかめ、とりにく、ぶたにく	ぶたにく、だいず、えだまめ	ぶたにく、とうふ、みそ、さば、さつまあげ、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく
き	こめ、かたくりこ、こむぎこ、ごま油、はるさめ、サラダ油	スパゲティ、オリーブオイル、サラダ油、こむぎこ、デミグラスソース、さとう、ごま	こめ、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく、ごま、さとう	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、こむぎこ、ベシヤメルルウ、とうもろこし	こめ、むぎ、サラダ油、バター、こむぎこ、じゃがいも、アレルギー用カレーフレーク、さとう、ごま
みどり	ねぎ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、キャベツ、だいこん、すいか	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、きりぼしだいこん、たまねぎ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、にんじん、いんげん、りんご、きゅうり、パイン／黄桃