

2025年8月

きゅうしょく  
給食だより

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食しっかり食えること」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。

きゅうしょくもくひょう  
\*\*給食目標\*\*  
あつ暑さに負けない  
しょくじ食事をしよう！

しゅん やさい よ  
旬の野菜の良いところ

※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

トマト



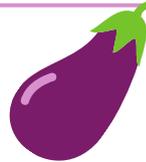
うまみ成分たっぷり。  
赤色のもと「リコピン」は  
身体の老化を防ぐ！

ゴーヤ



ビタミンCが多く、  
苦み成分のモモルデシンは  
胃を丈夫にし、食欲を増進  
させます。

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。

とうもろこし



主食として  
食べる国があるほど  
栄養豊富。ビタミンやミネ  
ラルがたくさん！

きゅうり



水分が非常に多く、疲労  
回復・感染症予防にも  
効果があります。

おくら



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！

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！

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  
が含まれています。

夏の健康作りに、夏野菜を食べよう！

給食サイトの紹介

厚沢部町の給食の写真、給食センターの様子や  
食育クイズなどを毎日更新しています。  
(お子様のタブレットでぜひご覧ください。)



今月の厚沢部町食材

お米・きくらげ・メロン  
なす・トマト・ピーマン  
ズッキーニ・とうもろこし

小学生平均

エネルギー：604 kcal  
タンパク質：21.9 g  
脂質：19.4 g  
カルシウム：303 mg  
食塩：1.9 g

8月献立表 小学生

	月	火	水	木	金
	25 623kcal	26 601kcal	27 549kcal	28 569kcal	29 677kcal
こんだて	ごはん ほうれんそうスープ とりのからあげ チャプチェ	なすとトマトの ミートスパゲティ きなこポテト メロン	ビビンバ (むぎごはん) わかめスープ とうもろこし	バターパン ポトフ マカロニグラタン フルーツしらたま	なつやさいカレー (むぎごはん) わふうサラダ スライスパン
あか	ベーコン、とり肉、ぶたにく	ぶたにく、きな粉	ぶたにく、わかめ	ウインナー、ベーコン、チーズ	きゅうりゅう、ぶたにく、白花豆、じゃこ
き	こめ、コーン、はるこめ、油、片栗粉、小麦粉、こま油	スパゲティ、オリーブオイル、油、じゃがいも、砂糖	こめ、むぎ、油、砂糖、こま油、こま、とうもろこし	バターパン、じゃがいも、マカロニ、コーン、油、小麦粉、バター、砂糖、もち米	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、カレー、フレッシュ、油、砂糖、こま油、こま
みどり	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ピーマン	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト、なす、メロン	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、みかん、バナナ	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、りんご、だいこん、きゅうり、パイン

・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。

2025年8月

きゅうしょく  
給食だより

暑い夏が続いていますが、夏バテしていませんか？

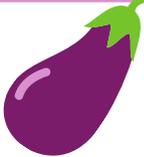
夏を元気に過ごすためには「生活リズムを整えること」「1日3食しっかり食えること」が大切です。休み中でも、起きる時間や寝る時間をしっかりと決めて、規則正しい生活を心がけましょう。

きゅうしょくもくひょう  
\*\*給食目標\*\*  
暑さに負けない  
食事をしよう！

旬の野菜の良どころ

※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

<p><b>トマト</b> </p> <p>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！</p>	<p><b>ゴーヤ</b> </p> <p>ビタミンCが多く、 苦み成分のモモルデシンは 胃を丈夫にし、食欲を増進 させます。</p>	<p><b>なす</b> </p> <p>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。</p>	<p><b>とうもろこし</b> </p> <p>主食として 食べる国があるほど 栄養豊富。ビタミンやミネ ラルがたくさん！</p>
<p><b>きゅうり</b> </p> <p>水分が非常に多く、疲労 回復・感染症予防にも 効果があります。</p>	<p><b>おくら</b> </p> <p>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！</p>	<p><b>ピーマン</b> </p> <p>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！</p>	<p><b>えだまめ</b> </p> <p>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 が含まれています。</p>

夏の健康作りに、夏野菜を食べよう！

給食サイトの紹介

厚沢部町の給食の写真、給食センターの様子や  
食育クイズなどを毎日更新しています。  
(お子様のタブレットでぜひご覧ください。)



今月の厚沢部町食材

お米・きくらげ・メロン  
なす・トマト・ピーマン  
ズッキーニ・とうもろこし

中学生平均

エネルギー：791kcal  
タンパク質：28.1g  
脂質：24.0g  
カルシウム：334mg  
食塩：2.5g

8月献立表 中学生

	月	火	水	木	金
	25 835kcal	26 774kcal	27 720kcal	28 745kcal	29 880kcal
こんだて	ごはん ほうれん草スープ 鶏の唐揚げ チャプチェ	なすとトマトの ミートスパゲティ きなこポテト メロン	ビビンバ (麦ごはん) わかめスープ とうもろこし	バターパン ポトフ マカロニグラタン フルーツ白玉	夏野菜カレー (麦ごはん) 和風サラダ スライスパン
あか	ベーコン、とり、ぶたにく	ぶたにく、きな粉	ぶたにく、わかめ	ウインナー、ベーコン、チーズ	きゅうにゅう、ぶたにく、白花豆、じゃこ
き	こめ、コーン、はるさめ、油、片栗粉、小麦粉、こま	スパゲティ、オリーブオイル、油、じゃがいも、砂糖	こめ、おぎ、油、砂糖、こま油、こま、とうもろこし	バターパン、じゃがいも、マカロニ、コーン、油、小麦粉、バター、砂糖、もち米	こめ、おぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、カレー、フレッシュ、油、砂糖、こま油、こま
みどり	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きくらげ、ピーマン	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト、なす、メロン	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、みかん、バナナ	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、ピーマン、りんご、だいこん、きゅうり、パン

・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。