

8月給食カレンダー

《今月の平均栄養価》

【小学校】

エネルギー：615kcal たんぱく質：24.5g

脂 質：21.1g 食塩相当量：2.8g

【中学校】

エネルギー：720kcal たんぱく質：27.6g

脂 質：22.7g 食塩相当量：3.3g

2025年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
20 (水)	ごはん 小学校 始業式	○	みそ汁（白菜・昆布） ハンバーグ 大根サラダ	牛乳、昆布、みそ、鶏肉 豚肉、ハム	ごはん、ドレッシング	白菜、玉ねぎ、大根、きゅうり、 コーン
21 (木)	ちゃんぽんめん	○	ジャンボぎょうざ ささみのごまドレ和え	牛乳、つと、豚肉、鶏肉	ラーメン、ごまドレッシング	白菜、人参、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、きゅうり、もやし
22 (金)	ごはん	○	わかめスープ さつまいも天ぷら ふきのみそ炒め	牛乳、わかめ、さつまいも、 あげ、豚肉、赤みそ	ごはん、さつまいも、油、さとう	玉ねぎ、えのきたけ、ふき、人参
25 (月)	ごはん 中学校 始業式	○	みそ汁（玉ねぎ・人参） かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ	牛乳、みそ、ハム	ごはん、油	玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ごぼう きゅうり
26 (火)	ごはん	○	さつまいも汁 いわしの生姜煮 もやしとにらの和え物 ほねに気をつけましょう	牛乳、豚肉、みそ、いわし	ごはん、さつまいも、ドレッシング ごま	玉ねぎ、人参、こんにゃく、もやし、 にら
27 (水)	和風スパゲティ	○	チンゲンサイスープ 黒ごまプリン	牛乳、まぐろツナ	スパゲティ、油、ごま	玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、 えのきたけ、チンゲンサイ
28 (木)	ナン	○	チキンキーマカレー オムレツ（ほうれん草） ブロッコリーサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、 卵	ナン、ドレッシング	玉ねぎ、人参、コーン、マッシュ ルーム、ほうれん草、きゃべつ、 ブロッコリー
29 (金)	ごはん	○	白菜スープ 鶏のトマトソース焼き マカロニツナサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、 チーズ、まぐろツナ	ごはん、マカロニ、さとう、卵不使用 マヨネーズ	白菜、チンゲンサイ、きゃべつ、 きゅうり、玉ねぎ、人参

給食センターだより

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

旬の野菜には魅力がいっぱい！



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、 栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、 環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



野菜の旬を見てみよう！

春 アスパラガス たけのこ にら なのはな そらまめ グリーンピース	夏 なす トマト ピーマン とうもろこし きゅうり えだまめ
秋 にんじん ごぼう さつまいも さといも きのこ	冬 ほうれんそう ねぎ はくさい だいこん ブロッコリー れんこん

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

※日本食品標準成分表で「いも類」「きのこ類」に含まれる作物も記載しています。