令和7年度 8月 小学校(Aコース) こんだてひょう

【 8月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	655kcal	26.0g	21.3g	2.79g
中学校	763kcal	29.0g	23.3g	3.28g

食育もくひょう
夏の食事について考えよう
給食もくひょう
給食の前にはきちんと手を洗おう

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。
♪はし は、毎日持参しましょう。
♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。
♪ マークの日はスプーンがつきます。
♪ごはんにおこげが入っている場合があります。
♪魚には、骨が入っている場合があります。
気をつけて食べてください。

※アレルギーに関しては、必要な方に原材料配合表をお渡ししています。そちらをご確認ください。

8月31日 やさいの日

やさいのパワーで夏の暑さに負けない元気な体をつくろう！

夏はやさいのおいしい季節です♪

やさいのパワーを知って食べるともっとおいしいよ♪

水がわりになり、からだをひやす夏にぴったりのやさいだよ♪
きゅうり

夏やさいの代表！真っ赤な色が元気のヒケツだよ♪
トマト

胃を強くして、ストレスからからだを守ってくれるよ♪
キャベツ

岩見沢の代表やさい！病気に負けない強いからだにしてくれるよ♪
たまねぎ

からだの熱を冷まして夏バテ解消！目のつかれもいやしてくれるよ♪
なす

今月の地場産物

米・小麦粉・米粉・大豆・手作りみそ・玉ねぎ
ズッキーニ・きゅうり・人参・長ねぎ・白菜

		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
20	水	けんちん汁	大根、豆腐、玉ねぎ 長ねぎ、突きこんにゃく しょうゆ、酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油
エネルギー 625 kcal		豚ごぼうキムチ	キムチ、ごぼう、人参 豚もも肉、キムチ味、酒 しょうゆ、みりん、三温糖 ごま油、中華だしの素、塩
21	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		わかめスープ	わかめ、春雨、玉ねぎ 鶏もも肉、長ねぎ、塩 こしょう、鶏がらスープ 中華だしの素、しょうゆ
		春巻	春巻、キャノーラ油
エネルギー 625 kcal		中華サラダ	ポークハム、もやし きゅうり 塩中華ドレッシング
22	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		にらのみそ汁	にら、えのきたけ 玉ねぎ、長ねぎ 酒、みそ だし昆布、かつおだし
		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、塩 塩だれ、こしょう
エネルギー 636 kcal		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 糸こんにゃく、玉ねぎ 人参、みりん、三温糖 しょうゆ、酒、米油 かつおだし、塩
25	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		塩ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、人参 玉ねぎ、長ねぎ、白菜、しょうゆ 塩ラーメンスープ、ごま油 鶏がらスープ、塩、中華だしの素 こしょう
		ほっけの甘酢あん	ほっけ切り身、酒、塩、こしょう 米粉、ごま油、米酢、三温糖 みりん、でん粉、しょうゆ 中華だしの素
エネルギー 613 kcal		チンゲンサイのソテー	豚もも肉、チンゲンサイ、きくらげ もやし、米油、しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素、テンメンジャン 三温糖
26	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		なめこと厚揚げのみそ汁	厚揚げ、玉ねぎ、長ねぎ なめこ水煮、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		豚肉のしょうが焼き	豚肩ロース肉、しょうが しょうゆ、三温糖、酒 みりん
エネルギー 608 kcal		大根サラダ	大根、海藻ミックス、人参 和風ドレッシング
27	水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		コーンポタージュ	ホールコーン、クリームコーン 玉ねぎ、こしょう、有塩バター コンソメ、牛乳、鶏がらスープ 塩、コーンポタージュの素 生クリーム
		ポークハムカツ	ポークハムカツ、キャノーラ油
エネルギー 708 kcal		ポテトアラビアータ	じゃがいも、いんげん、人参 まぐろ水煮、にんにく、塩 オリーブ油、ダイストマト トマトケチャップ、三温糖 野菜ブイヨン、こしょう トウバンジャン
28	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		もやしのみそ汁	もやし、たもぎたけ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		鮭の照り焼き	鮭切り身、塩、酒 三温糖、しょうゆ みりん、しょうが、でん粉
エネルギー 614 kcal		きんぴらごぼう	ごぼう、人参、鶏もも肉 しらたき、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ 塩、かつおだし
29	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
野菜の日献立		夏野菜のスープカレー	ベーコン、玉ねぎ、なす ズッキーニ、じゃがいも 人参、にんにく、しょうが 米油、塩、鶏がらスープ スープカレーの素 野菜ブイヨン
		鶏肉の米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく しょうが、しょうゆ、酒 米粉、キャノーラ油
エネルギー 816 kcal		コーンサラダ	ホールコーン、きゅうり 枝豆、かんきつドレッシング