

令和8年度

8月

中学校(B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	665kcal	26.4g	20.9g	2.80g
中学校	772kcal	29.4g	22.7g	3.25g

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

今日の地場産物

米・米粉・小麦粉

玉ねぎ・きゅうり・ズッキーニ

人参・長ねぎ・白菜・ピーマン

やさいのおいしい季節です

たまねぎ

岩見沢の代表野菜！
血の流れを良くして、
元気な体づくりを助け
てくれるよ！

岩見沢産

トマト

夏の太陽のめぐみ
いっぱいの夏野菜。
ビタミンたっぷり、
元気が出るよ！

岩見沢産

なす

体を冷やしてくれ
る効果が夏バテ予
防にバッチリ！
夏野菜カレーに
入っているよ！

岩見沢産

きゅうり

水がわりになり、
からだを冷やす
夏にぴったりの
野菜だよ！

岩見沢産

19 水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	20 木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	21 金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	どさんこ汁	豚もも肉、玉ねぎ、大根、ホールコーン、長ねぎ、しょうが、にんにく、みそ、だし昆布、かつおだし		五目汁	たまご、油揚げ、たけのこ、白菜、長ねぎ、酒、みりん、しょうゆ、塩、だし昆布、かつおだし		わかめとトマトのスープ	わかめ、春雨、ポークハム、長ねぎ、ダイズトマト、塩、にんにく、ごま油、こしょう、中華だしの素、鶏がらスープ
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ、みりん、酒、しょうゆ、三温糖、でん粉		さばの塩焼き	さば切り身、みりん、塩、こしょう		鶏のカレーから揚げ	鶏もも肉、しょうが、酒、しょうゆ、みりん、塩、米粉、カレー粉、でん粉、キャノーラ油
エネルギー 697 kcal	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、糸こんにゃく、米油、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、かつおだし	エネルギー 752 kcal	じゃがいもの煮物	豚もも肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、みりん、酒、三温糖、しょうゆ、米油、かつおだし	エネルギー 808 kcal	中華サラダ	まぐろ水煮、きゅうり、もやし、塩中華ドレッシング
24 月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	25 火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	26 水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	さつまい	さつまいも、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし		コーンポタージュ	ホールコーン、玉ねぎ、クリームコーン、牛乳、生クリーム、有塩バター、コンソメ、こしょう、鶏がらスープ、塩、コーンポタージュの素		すいとん汁	すいとん、油揚げ、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうゆ、塩、酒、みりん、だし昆布、かつおだし
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉、フライ、キャノーラ油		鶏肉の塩だれ焼き	鶏もも肉、塩、だれ、塩、こしょう
エネルギー 694 kcal	ひじきの炒め煮	しらたき、人参、豚もも肉、ひじき、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、塩、かつおだし	エネルギー 931 kcal	ピーマンの炒めもの	ベーコン、人参、青ピーマン、米油、スープストック、塩、こしょう	エネルギー 716 kcal	おかかあえ	もやし、人参、かつお節、しょうゆ
31 月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	27 木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	28 金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)
	豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ、長ねぎ、みそ、酒、だし昆布、かつおだし		夏野菜カレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、じゃがいも、ローリエ、オールスパイス、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、米油、ウスターソース、チャツネ、カレールウ、赤ワイン、鶏がらスープ		すまし汁	厚揚げ、玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、塩、だし昆布、かつおだし
	鮭の照り焼き	鮭切り身、みりん、塩、酒、三温糖、しょうゆ、しょうが、でん粉		福神漬	福神漬		みそカツ	豚ロース肉、塩、こしょう、エッグケアマヨネーズ、酒、カタノカオリ、パン粉、キャノーラ油、赤みそ、みりん、三温糖、しょうゆ、ごま油、にんにく、白炒りごま
エネルギー 718 kcal	茎わかめの炒めもの	茎わかめ、豚もも肉、人参、しょうが、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、かつおだし	エネルギー 781 kcal	レモンゼリー	レモンゼリー	エネルギー 859 kcal	切干大根の炒めもの	切干大根、人参、さつま揚げ、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、かつおだし

8月31日は野菜の日

太陽をたくさん浴びて元気に育った夏野菜をたくさん食べて、たのしい夏をすごしてね！

いただきます！の前に

毎日手洗い