



給食だより

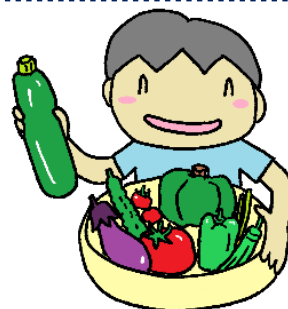
令和8年8月24日

丘珠中学校

元町中学校

旬の食べ物はおいしいだけでなく、その季節に体が必要としている栄養を多くふくんでいます。夏の太陽の日差しをいっぱいにあびて育った野菜には、汗と共に失われがちな、水分やビタミン、ミネラルなどが含まれています。

まだ暑い8月には夏バテの予防に、9月後半からは季節の変わり目に体調を崩さないために、毎日の食事に野菜を取り入れ、健康管理に努めましょう。



健康増進！ 食事をおいしく、バランスよく

健康寿命をのばすことを目的に、毎年9月1日から30日までの1か月を「食生活改善普及運動」月間としています。食生活の課題である、栄養のバランスの良い食事をとること、野菜・果物・乳製品の摂取、減塩などについて、ご家庭の食事を見直しましょう。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む

主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む

副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

野菜は、炒めたり、ゆでたり、蒸したりすると、かさばらずに食べやすくなります。

果物は毎日少しずつ食べるよう心がけましょう。たくさん食べれば食べるほど、健康に良い効果が高まるわけではないようです。とり過ぎると、中性脂肪が増えたり肥満になったりする恐れがあります。



今日の 「プラス1皿」は 野菜・果物に決定

食事に野菜・果物を
まずは1皿追加しませんか。
野菜・果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
毎日の食事に取り入れ、
適切な食生活につなげましょう。

SMART LIFE PROJECT

8~9 予定献立



丘珠中

8/24	8/25	8/26	8/27	8/28
始業式	とりめし 味噌汁 チーズフォンデュサンドコロッケ	野菜カレー フルーツミックス 精白米、豚肉、玉葱、南瓜、茄子、しめじ、りんご、小麦粉、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ、鶏がらスープ/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、洋なし、夏みかん)、砂糖	ロールパン イタリアンスープ 焼きハンバーグ/ソース 冷凍みかん パン/ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、コーン、アルファベットマカロニ、醤油、鶏がらスープ/道ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)、中濃ソース/みかん	ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻Fe ナムル 精白米/豆腐、豚肉、干椎茸、味噌、醤油、オイスターソース、豆板醤、ごま油、片栗粉/春巻き(小麦、ごま、大豆、豚肉)/ハム、ほうれん草、醤油、豆板醤、ごま、ごま油/
8/31	9/1	9/2	9/3	9/4
ピリカラ冷やしラーメン 白花豆コロッケ 黄桃缶	ラム肉のピラフ 白身魚フライ(ホキ使用) 国産温州みかんゼリーFeCa	肉炒め丼 味噌汁 ミニトマト	背割コッパ コーンクリームスープ チリドック(フランク) 梨	ごはん カレー肉じゃが 揚げいわしハンバーグ/照り焼きソース たたききゅうり
ソフトラーメン、ハム、人参、胡瓜、コーン、醤油、砂糖、味噌、玉葱、豆板醤、ウスターソース、ごま、ごま油、ラー油、酢/コロッケ(小麦、乳、大豆)/黄桃缶	胚芽精米、大麦、バター、ラム肉、玉葱、人参、ピーマン、パプリカ(赤・黄)、マッシュルーム、カレー粉/フライ(小麦、大豆)/カップゼリー	精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、ほうれん草、玉葱、りんご、醤油、ウスターソース、豆板醤、片栗粉、ごま、ごま油、/大根、油揚げ、味噌/ミニトマト	パン/ベーコン、コーン、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ポークウインナー(豚)、ケチャップ、中濃ソース、トマトピューレ、チリパウダー/梨	精白米/豚肉、じゃが芋、玉葱、白滝、干椎茸、たまご茸、醤油、砂糖、カレー粉/ハンバーグ(大豆)、醤油、片栗粉/きゅうり、醤油、ごま、ごま油
9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
冷麦(ほうれん草入り) きなこポテト パイナップル缶	チキンライス 野菜コロッケ コールスローサラダ	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ あげ入りおひたし	横割パンズ かぼちゃシチュー フィッシュバーガー ミニトマト	カレーライス あさりのサラダ
ソフト冷麦、油揚げ、干椎茸、ほうれん草、長葱、醤油、みりん、砂糖/じゃが芋、きなこ、砂糖/パイナップル缶	胚芽精米、大麦、バター、トマトジュース、鶏肉、玉葱、マッシュルーム、ケチャップ/コロッケ(小麦、大豆、豚肉、ごま)/キャベツ、コーン、酢、サラダ油、砂糖	精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、醤油、片栗粉、鶏がらスープ/シュウマイ(えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉)/油揚げ、小松菜、白菜、醤油、砂糖	パン/ベーコン、南瓜、玉葱、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/たらフライ(小麦、大豆)、ケチャップ、ウスターソース/ミニトマト	精白米、豚肉、玉葱、りんご、小麦粉、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、醤油/あさり、キャベツ、胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま、ごま油
9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
しょうゆラーメン 青のりポテト 梨	小松菜とじゃこのチャーハン レバー入りメンチカツ フルーツカクテル	ごはん 味噌汁 ごまザンギ のりとあさりの佃煮	ツイストパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ 冷凍みかん	タコライス ワカメスープ ヨーグルト
ソフトラーメン、豚肉、メンマ、つと、玉葱、もやし、人参、長葱、ほうれん草、茎わかめ、醤油/フレンチポテト、青のり、塩/梨	胚芽精米、大麦、かたくちいわし、豚肉、人参、玉葱、醤油/メンチカツ(小麦、牛肉、豚肉、大豆)/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、洋なし夏みかん)、りんごジュース	精白米/大根、ごぼう、人参、味噌/鶏肉、醤油、卵、片栗粉、ごま/あさり、のり、ひじき、醤油、水あめ、砂糖、みりん	パン/ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ハム、ブロッコリー、コーン、醤油、サラダ油、酢、砂糖、ごま	精白米、豚肉、大豆、玉葱、レタス、小麦粉、ソース(ウスター、中濃)、トマト缶詰、ケチャップ、醤油/わかめ、豆腐、干椎茸、醤油、ごま、ごま油/カップヨーグルト
9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	たきこみいなり いわしのカリカリフライ しょうが和え	和風そぼろごはん 味噌汁 ごまだんご
			胚芽精米、大麦、油揚げ、干椎茸、ひじき、醤油、酢、砂糖、ごま、手巻きのり/いわし、米粉/ほうれん草、白菜、醤油	精白米、鶏肉、焼き豆腐、油揚げ、切干大根、ひじき、ごま、醤油、味噌/高野豆腐、小松菜、味噌/白玉もち、ごま、砂糖
9/28	9/29	9/30	10/1	10/2
五目うどん チーズポテト焼 梨	ごぼうピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツミックス	ごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐ボールの磯辺揚げ ごま和え	背割コッパ あさりのチャウダー セルフドック(フランク) アップルゼリー	学校祭 (給食はありません)
ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、ごぼう、長葱、小松菜、たまご茸、干椎茸、醤油/じゃが芋、バター、牛乳、チーズ、砂糖/梨	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉葱、コーン、醤油/コロッケ(小麦・大豆)/果物缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、洋なし、夏みかん)、砂糖	精白米/豚肉、じゃが芋、玉葱、大豆、切干大根、干椎茸、醤油、味噌/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、卵、青のり/小松菜、もやし、ごま、醤油、砂糖	パン/あさり、ベーコン、玉葱、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ポークウインナー(豚)、ケチャップ、ウスターソース/りんごジュース、砂糖、粉寒天	

☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。

☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。

☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には、小さなエビやカニが混ざっている場合があります。

☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。(/は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)