

令和7年

8月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間		熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間		血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間		体の調子を整える	
		19 (火) 小1690kcal 中802kcal ★夏野菜カレー ★牛乳 ★メロン		20 (水) 小1515kcal 中611kcal ★ごはん ★牛乳 ★オイスタースープ ★中華あえ ★彩り野菜の玉子焼き ★ふりかけ		21 (木) 小1661kcal 中742kcal ★醤油野菜ラーメン ★牛乳 ☆揚げシュウマイ (1人2こ)		22 (金) 小1546kcal 中656kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (たまご・長ねぎ) ★肉じゃが ★いわしのみぞれ煮 ↑骨ごと食べられます			
		黄: ごはん じゃがいも 油		黄: ごはん さとう ごま油 ごま		黄: ラーメン 油 小麦粉		黄: ごはん さとう じゃがいも 油			
		赤: 牛乳、とり肉		赤: 牛乳、ツナ、卵、のり、ぶり肉		赤: 牛乳、ぶり肉、とり肉		赤: 牛乳、ぶり肉、みそ、いわし、豆腐			
		緑: スズキ、なす、にんじん、コーン、玉ねぎ、メロン		緑: チンゲン菜、わかめ、にんじん、長ねぎ、梅干し、きゅうり、ほうれん草		緑: 玉ねぎ、にんじん、白菜、長ねぎ、もやし		緑: たまご、長ねぎ、にんじん、いんげん、玉ねぎ、大根			
25 (月) 小1560kcal 中674kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (いも団子・キャベツ) ★高野豆腐のみそ煮 ★子持ちシヤモの甘露煮 (1人2尾) ↑骨ごと食べられます		26 (火) 小1609kcal 中765kcal ★ごはん ★牛乳 ★マカロニシチュー ★もやしとひまわりの 洋風炒め ★デミソースハンバーグ		27 (水) 小1615kcal 中720kcal ★ブルコギ丼 ★牛乳 ★みそ汁 (じゃがいも・わかめ)		28 (木) 小1576kcal 中640kcal ★五目うどん ★牛乳 ★かき揚げ		29 (金) 小1501kcal 中608kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (はんぺん・チンゲン菜) ★マーボー大根 ★とうもろこし			
黄: ごはん じゃがいも でん粉 さとう 油		黄: ごはん じゃがいも マカロニ 油 ひまわり油		黄: ごはん 油 じゃがいも さとう		黄: うどん 油 小麦粉		黄: ごはん 油 さとう ごま油 でん粉			
赤: 牛乳、ぶり肉、高野豆腐、しゃも、みそ		赤: 牛乳、とり肉、かまぼこ、ぶり肉		赤: 牛乳、ぶり肉、わかめ、みそ		赤: 牛乳、とり肉、油揚げ		赤: 牛乳、みそ、はんぺん、ぶり肉、大豆			
緑: キャベツ、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、枝豆		緑: にんじん、玉ねぎ、しめじ、パセリ、もやし、いんげん		緑: 玉ねぎ、ピーマン、もやし、にんじん		緑: 小松菜、梅干し、ごま、長ねぎ、春菊、玉ねぎ、にんじん		緑: チンゲン菜、にんじん、大根、長ねぎ、とうもろこし			

**2学期も元気に会いましょう!!**

1学期が終了し、待ちに待った夏休みですね!「早寝・早起・朝ごはん」を合言葉に、夏休み中も規則正しい生活を心がけて、2学期も元気に登校しましょう!

**8月****の名産食材**





☆マークは
新メニューです

8月平均栄養価

たんぱく 質 ①23.5g ②26.7g
脂 質 ①18.8g ②20.2g
ナトリウム ①2.7g ②3.1g
(塩分相当量)

がっさき げんき あ
2学期も元気に会いましょう!!

1学期が終了し、待ちに待った夏休みですね! 「早寝・早起き・朝ごはん」を言葉に、夏休み中も規則正しい生活を心がけて、2学期も元気に登校しましょう!

8月の名寄産食材



☆マークは
新メニューです

8月平均栄養価

たんばく 質 ②35g ②26.7g
脂 質 ②18.8g ②20.2g
ナトリウム ②2.7g ②3.1g
(塩分相当量)

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

毎年8月、名寄産のメロンが給食に登場します。生産者の方が一生懸命育てたメロンを、今年は、83玉使う予定です。名寄産ピヤシリメロンをぜひ味わって食べてください!

メロンのひみつ

メロンには、カリウムという、とりすぎた塩分を体の外に出すはたらきや、筋肉をきちんと動かすのを助けるはたらきがある栄養素が入っています。また、赤肉メロンは、青肉メロンよりもビタミンAという、皮膚や粘膜の健康を保ち、免疫機能を正常に保つはたらきをもつビタミンが豊富に入っています!

★食べごろ

香りが強く、底がやわらかくなってきたら食べごろです。食べごろになったら冷蔵庫で冷やして食べるのがおすすめです!

