令和8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

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！

☆マークは新メニューです

8月平均栄養価

		小	中
たんぱく質		21.5g	24.0g
脂質		17.0g	18.6g
ナトリウム(塩分相当量)		2.6g	3.0g

21（金）
小660kcal　中765kcal

★夏野菜カレー
★牛乳
★メロン

黄：ごはん、じゃがいも、油
赤：牛乳、とり肉
緑：ズッキーニ、なす、にんじん、玉ねぎ、メロン

24（月）
小505kcal　中610kcal

★ごはん　★牛乳
★豚汁
★ごまあえ
★いわしの梅煮
（骨ごと食べられます）

黄：ごはん、さとう、ごま、ごま油
赤：牛乳、いわし、ぶた肉、豆腐、みそ
緑：大根、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、もやし、きゅうり、梅

25（火）
小559kcal　中706kcal

★コッペパン★牛乳
★かぼちゃポタージュ
★デミソースハンバーグ
★ミニトマト
（1人2こ）

黄：コッペパン、油
赤：牛乳、とり肉、ぶた肉
緑：かぼちゃ、玉ねぎ、ミニトマト、しめじ

26（水）
小571kcal　中666kcal

★海賊丼
★牛乳
★白菜スープ

黄：ごはん、さとう、油
赤：牛乳、とり肉、いか、卵、ベーコン
緑：にんじん、玉ねぎ、椎茸、ごぼう、白菜、コーン

27（木）
小548kcal　中566kcal

★わかめうどん
★牛乳
☆欧風カレーコロッケ

黄：うどん、油、小麦粉、パン粉
赤：牛乳、とり肉、油揚げ、わかめ
緑：長ねぎ、にんじん、玉ねぎ

28（金）
小516kcal　中626kcal

★ごはん　★牛乳
★みそ汁（いも団子・高野豆腐）
★豚キムチ炒め
★とうもろこし

黄：ごはん、じゃがいも、でん粉、ごま、ごま油
赤：牛乳、高野豆腐、ぶた肉、みそ
緑：白菜、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、コーン、にら、長ねぎ

31（月）
小533kcal　中637kcal

★ごはん　★牛乳
★みそ汁（舞茸・キャベツ）
★大根とがんもの煮物
★厚焼き玉子
★ふりかけ

黄：ごはん、油、さとう、ごま
赤：牛乳、みそ、ぶた肉、のり、がんも、卵
緑：舞茸、キャベツ、大根、にんじん、玉ねぎ、いんげん

8月31日は野菜の日

野菜不足になっていませんか？　いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

8月の名寄産食材

※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。

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質、食物繊維など体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています！苦みがあったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいると思いますが、調理法を変えると味わいがぐっと変わります！見た目で判断せず、ぜひ、いろいろな料理に挑戦してみてください！

揚げ物　汁物　あえ物　サラダ　炒め物　煮物

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

- おなかの調子が整う
- 成長をサポート
- 肌がきれいになる
- 肥満を防ぐ