令和8年度　8がつのこんだてひょう（小学生用）

砂川市学校給食センター

おしらせ

麺類の提供について、現状の施設・設備による調理方法では、衛生管理の面から難しいため、7月より当面の間、中止しております。この期間は麺類からごはんを中心としたメニューで提供しています。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

～ 卵（●マーク）について ～

これまで「鶏がら」や「カレールウ」に含まれる卵由来成分を別枠で表示しておりましたが、卵成分を含まない食材へ変更したため、別枠でのアレルゲン表記は廃止します。

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。
- 日にちの下にスプーンマークがついている日は、スプーンがつきます。
- お箸は毎日洗って清潔なものを持参しましょう。
- 献立の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまでご連絡ください。（TEL:52-2229）

夏休み明けの給食開始日

18日　砂川学園
19日　上砂川小・中学校
　　奈井江小・中学校
　　浦臼中学校
20日　浦臼小学校

ごはんのうえに「とんかつ」「たまごとじ」をのせて、セルフかつどんをつくってたべましょう。

なつこそてあらいを　しっかりと

なつはそとであそんだり、あせをかいたりして、てがよごれやすいきせつです。しらないうちに、てにばいきんがついていることもあります。そのままたべてしまうと、からだのなかにばいきんがはいってしまうので、たべるまえや、そとからかえったときは、しっかりてをあらいましょう。

ただしい てのあらいか

きそくただしい
せいかつで
げんきなまいにちを

なつやすみあけは、せいかつリズムがくずれやすいじきです。まいにちをげんきにすごすためには、「はやね・はやおき・あさごはん」のしゅうかんがたいせつです。

はやね

すいみんはつかれをとったり、からだをせいちょうさせたりします。よるははやくねて、じゅうぶんなすいみんをとりましょう。

はやおき

あさのひかりをあびると、のうからセロトニンというぶっしつがでて、からだとこころがしっかりめざめ、かつどうしやすくなります。

あさごはん

ゆうしょくでとったエネルギーはあさにはのこっていません。ごぜんちゅう、げんきにかつどうするために、あさごはんをたべましょう。

あさごはんをぬくと どうなるの？

あつさでしょくじがすすまず、あさごはんをぬいてしまうと、エネルギーぶそくやからだのだるさのげんいんになります。しゅうちゅうりょくもさがり、なつバテにつながります。げんきにすごすために、しょうりょうでもあさごはんをたべましょう。

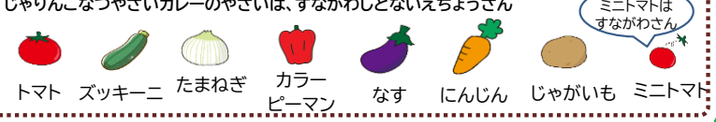
日	曜	献立名	材料
18	火	ごはん	こめ
		たまねぎとしめじのみそしる	たまねぎ、しめじ、にんじん、あぶらあげ、わかめ、だいず、こんぶ、かつおぶし
		＃とりからあげこうみソース（こめこ）	とりにく、こめこ、ながねぎ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず
		＃キャベツのおかかあえ	キャベツ、もやし、さばぶし、いわしぶし、こむぎ、だいず
		エネルギー 618 / たんぱく質 25.3	
19	水	ごはん	こめ
		□やさいのごまじる	とりにく、とうふ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ながねぎ、ごま、だいず、こんぶ、かつおぶし
		＃さばのみぞれに	さば、だいこん、こむぎ、だいず、こんぶ
		＃にくじゃが	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん、こむぎ、だいず
		エネルギー 641 / たんぱく質 32.3	
20	木	■＃バターパン	こむぎ、にゅう
		△■＃きのこいりクリームスープ	とりにく、たまねぎ、はくさい、エリンギ、しめじ、にんじん、ぎゅうにゅう、とうにゅう、バター、チーズ、だっしにゅう、ぜんふんにゅう、ほたてエキス、だいず、こむぎ、パセリ
		■＃コーンフライ	コーン、こむぎ、だいず、にゅう
		●＃□もやしのごまドレあえ	もやし、こまつな、ハム（ぶたにく）、にんじん、ごま、こむぎ、だいず、たまご、さば
		エネルギー 616 / たんぱく質 23.5	
21	金	ごはん	こめ
		●ちゅうかたまごスープ	ベーコン（ぶたにく）、けいらん、こまつな、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とりにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン、だいず
		＃ぎょうざ（小1こ・中2こ）	キャベツ、たまねぎ、にら、ぶたにく、とりにく、こむぎ、だいず
		＃□プルコギ	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、えのきたけ、ごまあぶら、こむぎ、だいず、こめこうじ、ごま
		エネルギー 606 / たんぱく質 23.3	
24	月	ごはん（かつどん）	こめ
		とうふとわかめのみそしる	わかめ、とうふ、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、こんぶ、かつおぶし
		＃とんかつ	ぶたにく、だいず、こむぎ
		●＃たまごとじ	たまねぎ、けいらん、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず
		エネルギー 606 / たんぱく質 26	
25	火	ごはん	こめ
		＃いもだんごじる	いももち（じゃがいも）、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつおぶし
		はちみつどり	とりにく、だいず、はちみつ、しょうが、にんにく
		＃□こんにゃくキムチ	こんにゃく、ぶたにく、たまねぎ、はくさい、こむぎ、ごま、だいず、りんご、ゼラチン、えだまめ、ごまあぶら
		エネルギー 671 / たんぱく質 29.4	
26	水	■＃じゃりんこなつやさいカレー	ごはん、ぶたひきにく、たまねぎ、じゃがいも、トマト、にんじん、なす、ズッキーニ、カラーピーマン、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、とりにくエキス、こむぎ、ウスターソース、ケチャップ、だいず
		ミニトマト（2こ）	ミニトマト
		はちみつレモンゼリー	レモンかじゅう、はちみつ
		エネルギー 690 / たんぱく質 18	
27	木	■＃ミルクパン	こむぎ、にゅう
		■＃パンプキンポタージュ	かぼちゃ、たまねぎ、ベーコン（ぶたにく）、にゅう、ぎゅうにゅう、なまクリーム、パセリ、とりにくエキス、こむぎ、だいず
		■＃□ラザニア	ぎゅうにゅう、トマト、こむぎ、ぎゅうにく、だいず、たまねぎ、にんじん、バター、チーズ、ぶたにく、とりにく、ごまあぶら、にんにく、りんご、チーズ、にゅう
		＃□きりぼしだいこんのサラダ	きりぼしだいこん、まぐろ、だいずあぶら、にんじん、もやし、きゅうり、ごま、だいず、こむぎ、ごまあぶら
		エネルギー 640 / たんぱく質 24.2	
28	金	ごはん	こめ
		はくさいのみそしる	はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、しめじ、にんじん、だいず、こんぶ、かつおぶし
		＃さけのレモンしょうゆかけ（こめこ）	さけ、こめこ、だいず、こむぎ、レモンじる
		＃□きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、ぶたにく、いんげん、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま
		エネルギー 627 / たんぱく質 27.4	
31	月	ごはん	こめ
		＃だいこんのスープ	だいこん、ウインナー（ぶたにく）、にんじん、たもぎたけ、ながねぎ、とりにくエキス、だいず、こむぎ、オニオンパウダー
		■＃すながわポークチャップスペシャル	ぶたにく、チーズ、にゅう、トマト、たまねぎ、ウスターソース、こむぎ、だいず、りんご
		＃ジャーマンポテト	じゃがいも、たまねぎ、ベーコン（ぶたにく）、とりにくエキス、だいず、こむぎ、パセリ
		エネルギー 620 / たんぱく質 24.6	

今月の地元食材

26日「じゃりんこなつやさいカレー」

JAしんすながわ「もぎたていち」さんがそだてたやさいでつくったとくべつなカレーです。かんしゃしてたべましょう。

じゃりんこなつやさいカレーのやさいは、すながわしとないえちょうさん



含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。

卵　：●
えび、かに、ホタテ、かき貝　：△
牛乳、乳製品　：■
小麦粉　：＃
ゴマ　：□

【 今月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
8月平均	633kcal	25. 4g	22. 6g	2. 3g
基準栄養所領量	650kcal	21.1～32.5g	14.5～21.5g	2g

	カルシウム	鉄分	食物繊維
8月平均	323mg	2.0g	4.3g
基準栄養所領量	350mg	3g	7g