# 令和8年度　8月の献立表（中学生用）

砂川市学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | 材料 | 日 | 曜 | 献立名 | 材料 | 日 | 曜 | 献立名 | 材料 | 日 | 曜 | 献立名 | 材料 | 日 | 曜 | 献立名 | 材料 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## 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



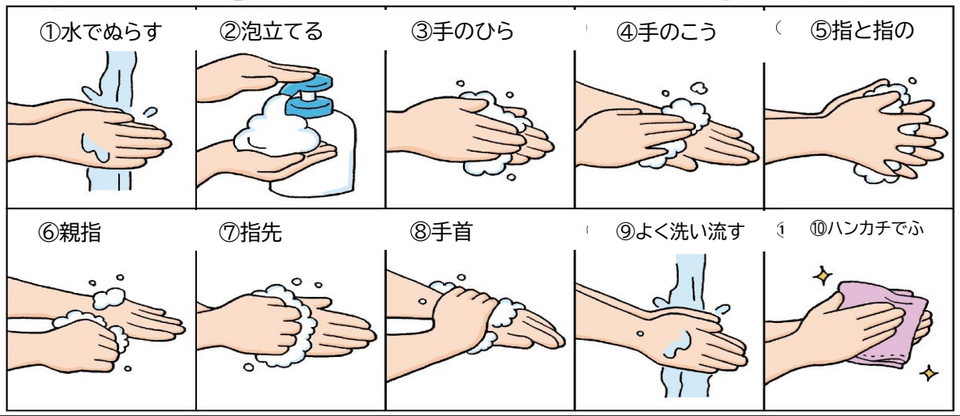

ごはんの上に「とんかつ」「卵とじ」をのせて、セルフかつどんを作って食べましょう。

## 夏こそ手洗いを　しっかりと

夏は外で遊んだり、汗をかいたりして、手がよごれやすい季節です。知らないうちに、手にばい菌がついていることもあります。そのまま食べてしまうと、体の中にばい菌が入ってしまうので、食べる前や、外から帰ったときは、しっかり手を洗いましょう。




### 正しい 手の洗い方




## 規則正しい生活で元気な毎日を

夏休み明けは、生活リズムがくずれやすい時期です。毎日を元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が大切です。



### 早寝



睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

### 早起



朝の光を浴びると、脳からセロトニンという物質が出て、体と心がしっかり目覚め、活動しやすくなります。

### 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

## 朝ごはんをぬくと どうなるの？

暑さで食事が進まず、朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギー不足や体のだるさの原因になります。集中力も下がり、夏バテにつながります。元気に過ごすために、少量でも朝ごはんを食べましょう。




| 日 | 曜 | | | エネルギー | たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|
| 18 | 火 | ごはん | 米 | 824 | 33 |
| | | 玉葱としめじのみそ汁 | 玉葱、しめじ、人参、油揚げ、わかめ、大豆、昆布、鰹節 | | |
| | | ＃鶏から揚げ香味ソース（米粉） | 鶏肉、米粉、長葱、しょうが、にんにく、小麦、大豆 | | |
| | | ＃キャベツのおかか和え | キャベツ、もやし、さば節、いわし節、小麦、大豆 | | |
| 19 | 水 | ごはん | 米 | 803 | 37.8 |
| | | □野菜のごま汁 | 鶏肉、豆腐、玉葱、白菜、人参、長葱、ごま、大豆、昆布、鰹節 | | |
| | | ＃さばのみぞれ煮 | さば、大根、小麦、大豆、昆布 | | |
| | | ＃肉じゃが | 豚肉、じゃが芋、玉葱、白滝、人参、いんげん、小麦、大豆 | | |
| 20 | 木 | ■＃バターパン | 小麦、乳 | 790 | 29.1 |
| | | △■＃きのこ入りクリームスープ | 鶏肉、玉葱、白菜、エリンギ、しめじ、人参、牛乳、豆乳、バター、チーズ、脱脂粉乳、全粉乳、ほたてエキス、大豆、小麦、パセリ | | |
| | | ■＃コーンフライ | コーン、小麦、大豆、乳 | | |
| | | ●＃□もやしのごまドレ和え | もやし、小松菜、ハム（豚肉）、人参、ごま、小麦、大豆、卵、さば | | |
| 21 | 金 | ごはん | 米 | 820 | 29.8 |
| | | ●中華たまごスープ | ベーコン（豚肉）、鶏卵、小松菜、玉葱、たけのこ、人参、鶏肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン、大豆 | | |
| | | ＃ぎょうざ（小1個・中2個） | キャベツ、玉葱、にら、豚肉、鶏肉、小麦、大豆 | | |
| | | ＃□プルコギ | 豚肉、玉葱、もやし、人参、にら、えのきたけ、ごま油、小麦、大豆、米麹、ごま | | |
| 24 | 月 | ごはん（かつ丼） | 米 | 822 | 31.4 |
| | | 豆腐とわかめのみそ汁 | わかめ、豆腐、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、昆布、鰹節 | | |
| | | ＃とんかつ | 豚肉、大豆、小麦 | | |
| | | ●＃卵とじ | 玉葱、鶏卵、たけのこ、人参、干ししいたけ、小麦、大豆 | | |
| 25 | 火 | ごはん | 米 | 891 | 38.4 |
| | | ＃芋団子汁 | いももち（じゃが芋）、油揚げ、大根、ごぼう、長葱、小松菜、人参、干ししいたけ、小麦、大豆、昆布、鰹節 | | |
| | | はちみつ鶏 | 鶏肉、大豆、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、豚肉、玉葱、白菜、小麦、ごま、大豆、りんご、ゼラチン、枝豆、ごま油 | | |
| 26 | 水 | ■＃じゃりんこ夏野菜カレー | ごはん、豚ひき肉、玉葱、じゃが芋、トマト、人参、なす、ズッキーニ、カラーピーマン、にんにく、しょうが、牛乳、鶏肉エキス、小麦、ウスターソース、ケチャップ、大豆 | 860 | 21.8 |
| | | 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 | | |
| 27 | 木 | ■＃ミルクパン | 小麦、乳 | 774 | 28.8 |
| | | ■＃パンプキンポタージュ | 南瓜、玉葱、ベーコン（豚肉）、乳、牛乳、生クリーム、パセリ、鶏肉エキス、小麦、大豆 | | |
| | | ■＃□ラザニア | 牛乳、トマト、小麦、牛肉、大豆、玉葱、人参、バター、チーズ、豚肉、鶏肉、ごま油、にんにく、りんご、チーズ、乳 | | |
| | | ＃□切干大根のサラダ | 切干大根、まぐろ、大豆油、人参、もやし、胡瓜、ごま、大豆、小麦、ごま油 | | |
| 28 | 金 | ごはん | 米 | 768 | 31.3 |
| | | 白菜のみそ汁 | 白菜、長葱、油揚げ、しめじ、人参、大豆、昆布、鰹節 | | |
| | | ＃鮭のレモン醤油かけ（米粉） | 鮭、米粉、大豆、小麦、レモン汁 | | |
| | | ＃□きんぴらごぼう | ごぼう、人参、豚肉、いんげん、ごま油、小麦、大豆、ごま | | |
| 31 | 月 | ごはん | 米 | 800 | 30.4 |
| | | ＃大根のスープ | 大根、ウインナー（豚肉）、人参、たもぎたけ、長葱、鶏肉エキス、大豆、小麦、オニオンパウダー | | |
| | | ■＃砂川ポークチャップスペシャル | 豚肉、チーズ、乳、トマト、玉葱、ウスターソース、小麦、大豆、りんご | | |
| | | ＃ジャーマンポテト | じゃが芋、玉葱、ベーコン（豚肉）、鶏肉エキス、大豆、小麦、パセリ | | |

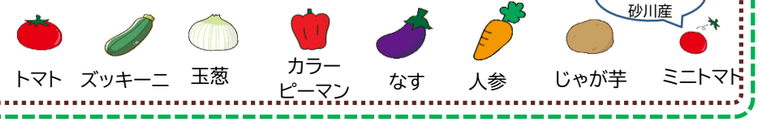
### 今月の地元食材




### 26日「じゃりんこ夏野菜カレー」

JA新砂川「もぎたて市」さんが育てた野菜で作った特別なカレーです。

**じゃりんこ夏野菜カレーの野菜は、砂川市と奈井江町産**




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 | 815kcal | 31.1g | 27.7g | 2.9g |
| 基準栄養所要量 | 830kcal | 26.9～41.5g | 18.5～27.7g | 2.5g |

| | カルシウム | 鉄分 | 食物繊維 |
|---|---|---|---|
| 8月平均 | 359mg | 2.5g | 5.8g |
| 基準栄養所要量 | 450mg | 4.5g | 7.0g |