



8月 予定献立表



石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223

令和5年度

☆ 予定献立表について ☆

- ・牛乳(お茶)は、毎日つきます。
- ・太字は石狩産食材を示しています。
(ごはんやイエスクリーン米、パン、ラーメンの小麦粉は石狩産を使用しています)
- ・使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。
- ・都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。
- ・小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

献立名	食 材		
	熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
17日 (木)	ソフトフランス丸パン	ソフトフランスパン	
小学校 604kcal 中学校 給食なし	ミネストローネ	きび糖・マカロニ	ウインナー・大豆
	チキンカツ	パン粉・植物油 コーンスターチ	とり肉
	ジャーマンポテト	きび糖・じゃがいも バター	ベーコン
18日 (金)	ハッシュドビーフ	ごはん 小麦粉・バター	牛肉・粉乳・チーズ
小学校 740kcal 中学校 900kcal	ブロッコリーと コーンのソテー	バター	ウインナー
	冷凍みかん		
	21日 (月)	イエスクリーン米	イエスクリーン米
小学校 707kcal 中学校 835kcal	マーボー豆腐	きび糖・片栗粉 植物油	豆腐・豚肉・みそ
	ギョーザ	小麦粉・ごま油・米粉 砂糖・コーンスターチ 豚脂・植物油	とり肉・豚肉・大豆粉
	切干大根のナムル	きび糖・ごま・ごま油	
22日 (火)	冷やしうどん うどんのつゆ	うどん	とり肉
小学校 700kcal 中学校 737kcal	ちくわチーズ磯辺揚げ	小麦粉・片栗粉 植物油	ちくわ・チーズ 大豆粉・あおさ 全卵・粉乳
	冷凍りんご	砂糖	
	23日 (水)	ごはん	ごはん
小学校 675kcal 中学校 836kcal	かぼちゃ団子汁		豚肉・油揚げ
	さばの塩焼き		さば
	とりごぼうみそ炒め	きび糖・ごま・植物油	とり肉・みそ

献立名	食 材		
	熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
24日 (木)	バターコッペパン	バターコッペパン	
小学校 640kcal 中学校 835kcal	クリームシチュー	じゃがいも 米粉・バター	とり肉・粉乳・チーズ 牛乳
	ケチャップ肉団子	パン粉・豚脂・砂糖 ごま油・植物油	とり肉・豚肉
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	ハム
25日 (金)	ごはん	ごはん	
小学校 655kcal 中学校 給食なし	なめこのみそ汁		豆腐・油揚げ・みそ
	ほっけフライ ソース	パン粉・コーンスターチ 植物油・ぶどう糖	ほっけ
	五目煮	きび糖・植物油	豚肉・大豆・ひじき
28日 (月)	ごはん	ごはん	
小学校 650kcal 中学校 805kcal	水ギョーザスープ	水ギョーザ	
	コーンのつまみ揚げ	片栗粉・砂糖・植物油	たら・全卵
	豚肉のピリ辛炒め	きび糖・ごま油 片栗粉	望来豚・みそ
30日 (水)	フルーツ杏仁風プリン	水あめ	豆乳加工品
* い し か り デ ー *			
小学校 673kcal 中学校 795kcal	ナン	ナン	
	トマチャ入りドライカレー	小麦粉・バター	豚肉・大豆・みそ
	望来豚コロッケ	じゃがいも・パン粉 植物油・マーガリン バターミックス・砂糖	望来豚
31日 (木)	ゆでとうもろこし		とうもろこし
小学校 634kcal 中学校 777kcal	ごはん	ごはん	
	豚汁	じゃがいも	豚肉・豆腐・みそ
	照り焼きチキン	砂糖	とり肉
[中] 鮭ふりかけ	ごま・砂糖・植物油	鮭	



ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう



給食費口座振替は8月31日(木)です。

8月 給食だより



令和5年 8月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223

今月の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」

1年で一番暑い季節がやってきました。この時期に夏バテをを起こしてしまったりはせっかくの夏休みが楽しめなくなってしまいます。しっかりと食事をとって元気に過ごせるようにしましょう。

夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。

主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗り切るために夏バテの対策を行いましょ。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょ。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

