



予定献立表



石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015

令和8年度

☆ 予定献立表について ☆				献立名			
- 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。（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。 - そばは提供していませんが、使用している麺は一部そばを取り扱った工場で製造されています。 - 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。 - 都合により献立が変更になる場合があります。				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）			
28日（金）				28日（金）			
小学校				小学校			
692kcal				692kcal			
中学校				中学校			
868kcal				868kcal			
ガバオ風ライス				ごはん			
植物油				植物油			
わかめスープ				豚肉・大豆			
焼きパオパオ				豆腐・ハム・わかめ			
砂糖・片栗粉・豚脂				豚肉・大豆粉			
小麦製品				キャベツ・長ねぎ			
				こんにゃく・粉・生姜			
25日（火）				* い し か り デ ー *			
25日（火）				25日（火）			
小学校				小学校			
745kcal				745kcal			
中学校				中学校			
839kcal				839kcal			
肉みそうどん				夏野菜カレー			
うどん				ごはん			
きび糖・ごま油				植物油			
片栗粉				望来豚・粉乳・チーズ			
えびギョーザ				なす・ズッキーニ・人			
砂糖・小麦粉・パン粉				トマチャ・生姜・トマト			
片栗粉				にんにく・玉ねぎ			
梨ゼリーあえ				ひじきサラダ			
砂糖				ごまドレッシング			
				ひじき・とり肉			
				レモンゼリー			
				ぶどう糖・粉あめ			
				果糖・砂糖			
26日（水）				26日（水）			
26日（水）				26日（水）			
小学校				小学校			
692kcal				692kcal			
中学校				中学校			
864kcal				864kcal			
ごはん				ごはん			
大根と油揚げの				大根と油揚げの			
みそ汁				みそ汁			
油揚げ・みそ				大根・人・長ねぎ			
チキンたれカツ				とり肉			
きび糖・植物油・小麦粉				人・ピーマン・生姜			
パン粉・小麦製品				にんにく・もやし			
豚肉とピーマンの				人・ピーマン・生姜			
ビリ辛炒め				にんにく・もやし			
きび糖・植物油				人・玉ねぎ・パセリ			
片栗粉				玉ねぎ・生姜			
27日（木）				27日（木）			
27日（木）				27日（木）			
小学校				小学校			
636kcal				636kcal			
中学校				中学校			
818kcal				818kcal			
スライスパン				スライスパン			
じゃがいも・バター				牛乳・粉乳・ベーコン			
米粉				人・玉ねぎ・パセリ			
ケチャップ肉団子				とり肉・豚肉			
パン粉・豚脂・ごま油				玉ねぎ・生姜			
植物油・砂糖				キャベツ・きゅうり			
イタリアンサラダ				イタリアンドレッシング			
砂糖・ぶどう糖・ココア				砂糖・ぶどう糖・ココア			



トマチャ

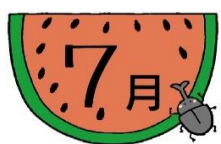
8月31日に使用している「トマチャ」とは、石狩産のミニトマトと玉ねぎ、たくさんのスパイスで作られたチャツネです。寒くなり、霜が降りる前に収穫された、まだ青いミニトマトから作られています。冬限定で作られるため、市場に出回る機会が限られる貴重な調味料です。



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（月）です。



給食だより

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲低下などが起こることをいいます。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」

長い休みに入ると食生活が不規則になりがちです。1日3食の規則正しい食生活を心がけ、元気で楽しい夏休みにしましょう。



・・・・夏休みもしっかり朝ごはん！・・・・

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

