

2026年

8月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品

熱や力のもとになる

赤色の食品

血や肉になり、体をつくる

緑色の食品

体の調子をととのえる

月

火

水

木

金

★ 今月の食材 ★

・美深メロン ⇒ モリモト農園

・フルーツトマト ⇒ 美深産

・とうもろこし ⇒ 美深産

・きやべつ ⇒ 荒谷農園

・白菜 ⇒ 荒瀬農園

・乾燥うどん ⇒ 下川手延べうどん

お米 ⇒ 風連町有機農業生産組合

・豆腐 ⇒ 名寄丘の上学園

たん白質

脂 質

食塩相当量

27.0g

20.5g

2.4g

31.2g

23.2g

3.1g

20

小 721 kcal

中 839 kcal

21

小 608 kcal

中 733 kcal

わかめごはん

牛乳

豚汁

肉団子

もやしと枝豆のサラダ

ごはん・じゃがいも・さとう

牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ハム・ひじき・にくだんご・わかめ

にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ごぼう・もやし・きゅうり・えだまめ

豚骨ラーメン

牛乳

ブロッコリーとベーコンのサラダ

蒸しとうもろこし

ラーメン・あぶら

牛乳・ぶたにく・なると・ベーコン

メンマ・ねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ・しょうが・キャベツ・とうもろこし・ブロッコリー

24

小 622 kcal

中 730 kcal

25

小 778 kcal

中 952 kcal

26

小 607 kcal

中 715 kcal

27

小 602 kcal

中 726 kcal

28

小 664 kcal

中 818 kcal

ごはん

牛乳

お吸い物(鶏だんご)

さばのみそ煮

ささみと野菜のサラダ

ごはん・じゃがいも・あぶら・カレールー

牛乳・ぶたにく

にんじん・たまねぎ・なす・ピーマン・メロン

ごはん

牛乳

根野菜のごま汁

鮭の照り焼き

白菜のかつおあえ

ごはん・じゃがいも・さとう

牛乳・とり・く・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・さけ

ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・はくさい・きやべつ

スライスパン

牛乳

ほうれんそうスープ

鶏肉のピリ辛焼き

サラダうどん

パン・さとう・ごまあぶら・うどん・ごま

牛乳・とり・く・とりさき・ベーコン

レタス・コーン・きゅうり・トマト・ほうれんそう・にんじん

五目うどん

牛乳

ポテトと肉団子のケチャップ煮

うどん・フライドポテト・バター・さとう・あぶら

牛乳・とり・むねにく・あぶらあげ・にくだんご

にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ・たまねぎ・ピーマン

31

小 714 kcal

中 833 kcal

ごはん・クレープ(パン)

牛乳

みそ汁(小松菜、生揚げ)

いわしのかば焼き

ブロッコリーのごまネーズあえ

ごはん・クレープ・ごま・マヨネーズ・うどレッシング

牛乳・なまあげ・いわし・みそ

ほうれんそう・にんじん・きやべつ・こまつな・ブロッコリー

「生活リズム」乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか? 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

2 朝ごはんを必ず食べる

3 トイレに行く

家を出る1時間~1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることが出来ます。

朝食

主菜

副菜

果物

牛乳・乳製品

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

(ごはん・パンなど)

(卵・肉・魚・大豆製品など)

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

牛乳・ヨーグルト