

8月こんだてひょう (小学校) 2026. 8 南魚沼市学校給食センター

月	火	水	木	金
冷たいものの食べすぎに 気をつけよう  冷たい物の食べ過ぎは、胃腸の働きを弱らせて、食欲が落ちてしまいます。 食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏バテを起こしやすいです。			27 さっぱりツナあえ ぶたキムチ あつあげとチンゲンサイのスープ	28 れいとうみかん チーズいりふうみあえ キーマカレー(むぎごはん)
31 えだまめサラダ あつあげのチリソース いりたまご とりだんごじる	暑い日さ乗り越える! 食欲がないときの食事の工夫 少量でもバランスよく食べる  主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。 冷たい麺は具だくさんにする  酸味やスパイスを利かせて食欲アップ  温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 			

* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。

8月の給食目標



規則正しい生活をしよう



[8月使用食材表]

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 家で補ってほしい食品
27 木	牛乳 ご飯 豚キムチ さっぱりツナあえ 厚揚げとチンゲンサイのスープ	こしひかり、はるさめ あぶら、さとう ごまあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ツナ なまあげ	はくさい、だいこん にんにく、しょうが にんじん、ねぎ たまねぎ、きゅうり キャベツ、コーン レモン、チンゲンサイ しいたけ、	667 kcal 23.9 g 27.6 g 2.5 g 果物類
28 金	牛乳 麦ご飯 キーマカレー チーズ入り風味あえ 冷凍みかん	こしひかり、おおむぎ あぶら、カレールウ さとう	とりにく だいたクラッシュ チーズ、ぎゅうにゅう	だいこん、なす にんにく、れんこん しょうが、しそのみ たまねぎ、エリンギ ピーマン、ダイストマト キャベツ、きゅうり みかん	675 kcal 23.7 g 20.2 g 2.7 g 魚介類
31 月	牛乳 ご飯 厚揚げのチリソース炒め 枝豆サラダ とり団子汁	こしひかり、あぶら さとう、かたくりこ パンこ、でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく、あつあげ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、えだまめ コーン、にんじん だいこん、ねぎ チンゲンサイ	600 kcal 21.6 g 18.9 g 1.8 g きのこ類



野菜を美味しく食べよう!

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ



炒め物



煮物



揚げ物



汁物



あえ物

