



むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888

いよいよ夏休みです。夜更かしせず、朝ご飯をしっかり食べて元気に1日をスタートさせるなど、規則正しい生活を心がけながら、楽しく有意義な夏休みにしてください。

夏休み明けの8月の給食も、むかわ産の旬の食材を多く取り入れています！楽しみにしてください。



まだまだ暑い日が続きます。暑い時期に心配なのが熱中症です。こまめに水分補給をして、脱水症状を起こさないように予防しましょう。

ポイント① のどが乾く前に水分補給。

のどが渇いたと感じるとき、体はすでに水分不足の状態です。朝起きた時、風呂の前、夜寝る前など1日の中でこまめに水分補給することを意識しましょう。

ポイント② 水かお茶を選びましょう。

激しい運動をする場合はのど、水分補給は水やお茶で十分です。スポーツドリンクのとりすぎは塩分や糖分のとりすぎにつながります。また、濃いお茶だと利尿作用があり脱水につながるので気を付けましょう。

ポイント③ 冷たい飲み物は飲みすぎ注意！

キンキンに冷えた飲み物をたくさん飲むと、胃腸が冷えて消化機能が落ちてしまい、夏バテになりやすくなってしまいます。気を付けましょう。



8月31日は「野菜の日」

8月31日は、「8(や)31(さい)」の語呂合わせから、野菜の日に制定されています。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれます。特に夏に旬を迎える野菜には、水分やミネラルが多く含まれているため、汗で失われた水分・ミネラルを補うことができます！野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう！



野菜サラダ(70g)



ほうれん草のおひたし(70g)



野菜炒め(140g)



かぼちゃの煮物(70g)

野菜は1日350gを目標に！
多く感じますが、おらずに置き換えると、1日に4、5品ほどです。

むかわ食育の日&アイヌ給食 (8月22日*2学期初日メニュー)

今月のむかわ食育の日メニューの注目は、「とうもろこし」です。あまくておいしい今が旬！な、むかわ町のとうもろこしを、醤油をぬってこんがり焼く『焼きとうもろこし』にします。

そして、今年もアイヌ料理が登場します！オハワは、アイヌの人々が食べていた具だくさんの汁物で、肉や魚、山菜や野菜などさまざまな具材を入れて煮込み、塩で味付けしていました。ユク竜田は、アイヌの人々が食べていた鹿肉(ユク)に醤油などで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げた料理です。アイヌの歴史や文化を学びながら、おいしく食べてくださいね！



2025年（令和 7年）

8月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター・穂別学校給食センター

月	火	水	木	金																												
【8月平均栄養価】 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>小低 506kcal</td><td>25.0g</td><td>20.1g</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>小中 587kcal</td><td>27.6g</td><td>21.4g</td><td>1.9g</td></tr><tr><td>小高 660kcal</td><td>30.0g</td><td>22.6g</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>生徒 732kcal</td><td>33.3g</td><td>25.2g</td><td>2.5g</td></tr></table> 【エネルギー表示の見方】 <table><tr><td>小低</td><td>1・2年</td></tr><tr><td>小中</td><td>3・4年</td></tr><tr><td>小高</td><td>5・6年</td></tr><tr><td>生徒</td><td>中学生</td></tr></table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	小低 506kcal	25.0g	20.1g	1.7g	小中 587kcal	27.6g	21.4g	1.9g	小高 660kcal	30.0g	22.6g	2.1g	生徒 732kcal	33.3g	25.2g	2.5g	小低	1・2年	小中	3・4年	小高	5・6年	生徒	中学生	【むかわ産の食材】 米・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・こまつな・ズッキーニ・だいこん・とうもろこし・トマト・なす・にんじん・青ピーマン・ほうれん草・しいたけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。	●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます ※ 通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、卵抜きものを提供します。	8月分の給食費の口座振替は9月1日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい。	22 小低554Kcal・小中639Kcal・小高725Kcal・中776Kcal ・ごはん ・チェブオハウ ・ユク電田 ・焼きとうきび 米・麦 ・餅・昆布・大根・人参・じゃがいも・長ねぎ・酒・食塩・かつお節 ・鶏肉・生薑・醤油・酒・みりん・でん粉・なたね油 ・とうもろこし・醤油 
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																													
小低 506kcal	25.0g	20.1g	1.7g																													
小中 587kcal	27.6g	21.4g	1.9g																													
小高 660kcal	30.0g	22.6g	2.1g																													
生徒 732kcal	33.3g	25.2g	2.5g																													
小低	1・2年																															
小中	3・4年																															
小高	5・6年																															
生徒	中学生																															
25 小低513Kcal・小中601Kcal・小高683Kcal・中756Kcal ・ごはん ・夏野菜ドライカレー ・げんきサラダ 米・麦 ・鶏肉・大豆・新ウイン・玉ねぎ・人参・ズッキーニ・トマト・ピーマン・クチャップ・ハーモンドカレーシレーク（小麦粉・豚脂・カレーパウダー・でんぷん・オニオン・脱脂粉乳・トマト・チーズ・ミルクカルシウム・バナナ・醤油・はちみつ・ソース・脱脂大豆・ココア・バター・ミルクパウダー・こんぶエキス・りんご・ガーリック・酵母エキス・ブラウンルーフ・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・調味料・香料・豚肉）・オリーブ油・生薑・カレー粉・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚骨パウダー・酵母エキス・野菜）・クチャップ・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料）・醤油・にんにく・チャップ（パイヤ・砂糖・ぶどう糖・リンゴ・レーズン・香辛料・増粘剤・調味料・カラメル色素・香料） ・キャベツ・ほうれん草・ソバトチキジ・大豆・チーズ（乳）・なたね油・酢・食塩・三温糖	26 小低485Kcal・小中564Kcal・小高621Kcal・中745Kcal ・スライスパン ・クイッティオ入りオニオンスープ ・ボークビーンズ ・ツナサラダ ・チョコクリーム 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン ・干し椎茸・クイッティオ・人参・ジニオン・だれめこ・玉ねぎ・ペーコン（豚肉）・パセリ・醤油・食塩・オニオンスープ（砂糖・油脂・オニオンエキス・ゼラチン・小麦・大豆・豚肉） ・豚肉・人参・大豆・大福豆・金時豆・玉ねぎ・トマト・クチャップ・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉・たん白加水分解物・香辛料）・醤油・三温糖・食塩・コショウ	27 小低475Kcal・小中563Kcal・小高652Kcal・中709Kcal ・ごはん ・もずくみそ汁 ・なべしぎ ・きゅうりとささみの梅和え 米・麦 ・もずく・豆腐・人参・長ねぎ・無干し（いわし）・昆布・みそ ・豚肉・人参・ピーマン・なす・なたね油・みそ・醤油・みりん・三温糖・にんにく・ごま ・きゅうり・人参・ソバトチキジ・ねぎらめ・三温糖・ごま・かつお節・なたね油	28 小低517Kcal・小中571Kcal・小高606Kcal・中667Kcal ・めん ・カレーうどん ・いわしのカリカリフライ（2個） ・みそマヨ和え 小麦粉・食塩 ・いわし・玉ねぎ・人参・ごぼう・うど・たら・でん粉・砂糖・食塩 ・干し椎茸・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・無干し・小麦・大豆）・醤油・和風カールフ（小麦粉・食用油脂・糖類・カレー粉・食塩・かつお粉末・昆布粉末・トマト・オニオン・脱脂大豆・ガーリック・チキストリン・しょうゆ・酵母エキス・カラメル色素）・でん粉 ・いわし・水あめ・たん白加水分解物・上白糖・生薑・並塩・発酵調味料・じゃがいも・でん粉・玄米粉・米粉パン粉・なたね油・パン酵母・こしょう・バーム油・水	29 小低494Kcal・小中584Kcal・小高675Kcal・中736Kcal ・ごはん ・夏の中華スープ ・マーボー豆腐 ・切干大根ナムル 米・麦 ・鶏肉・豚肉・小松菜・ズッキーニ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・チキストリン・酵母エキス）・醤油・酒・食塩・コショウ ・豆腐・豚肉・大豆ミート・長ねぎ・ピーマン・生薑・にんにく・なたね油・酒・三温糖・醤油・みそ・コチュジャン・でん粉・豆板醤・ごま油（ごま・大豆） ・切干大根・人参・薑わかめ・ごま・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆）・酢・食塩																												

親子で作ろう！給食メニューレシピ

昨年の給食試食会で、給食の人気レシピを知りたいという声をいただいたので、人気メニューの「にんじんシリシリ」のレシピを紹介します。人参が苦手なお子さんでも「これなら食べられる！」という声をいただくメニューです。ぜひご利用ください。

にんじんシリシリ

材料（4人分）

- ・人参（千切り） 160g（中1本）
- ・ツナ缶（油をきっておく） 60g
- ・コショウ 少々
- ・白切りごま 適量
- ・食塩 ひとつまみ（0.5g）
- ・サラダ油 小さじ1/2（2g）

〈作り方〉

- ① フライパンに油をひき、火にかけて温まったら人参とツナを炒める。
- ② 人参がやわらかくなるまで、蒸し焼きにする。
- ③ 白ごま、調味料を入れて完成。

*途中こげつきそうでしたら、少量の水や酒で水分を足して調節してみてください。



にんじんシリシリは、千切りにした人参を卵と炒めた沖縄県の郷土料理です。シリシリとは、沖縄県の方言で「千切り」という意味で、沖縄県の人々にはシリシリ器という人参を千切りにするためのスライサーがあるそうです。給食では、ツナと炒めています。

