



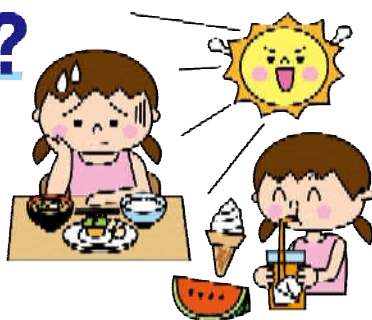
むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂別学校給食センター
45-2888

いよいよ夏休みです。夜更かしせず、朝ご飯をしっかりと食べて元気に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。

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたりしますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思っただけでも大切で、赤・黄・緑・白・茶の5色の食事は、食欲を増進効果があります。



香辛料

トウガラシ



香味野菜

青じそ



酸味のある食べ物

梅干し



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食事を囲むのは、食欲を増進させる効果があります。



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、おかずに置き換えると、

1日に4、5品ほです。

むかわ食育の日&アイヌ給食（8月21日*2学期初日メニュー）

今月のむかわ食育の日メニューは、鮭を使ったチエブオハウ、チーズいもち、むかわ産の塩こうじを使ったサラダです。

オハウは、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食材を入れて煮込み、塩で味付けをします。いももちは、北海道を代表する農産物のじゃがいもを使い、家庭で手軽につくれる郷土料理です。じゃがいもは通年手に入るため、1年を通して食べることができます。アイヌの人達もいもちと似たようにじゃがいもをつぶして焼き、いくらをのせた「チボロシト」というものを食べていたそうです。

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！



2026年（令和 8年）

8月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
森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><thead><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当量</th></tr></thead><tbody><tr><td>小低</td><td>534kcal</td><td>21.9g</td><td>21.0g</td><td>2.2g</td></tr><tr><td>小中</td><td>595kcal</td><td>23.8g</td><td>22.2g</td><td>2.4g</td></tr><tr><td>小高</td><td>658kcal</td><td>25.8g</td><td>23.6g</td><td>2.6g</td></tr><tr><td>生徒</td><td>734kcal</td><td>28.6g</td><td>25.7g</td><td>3.0g</td></tr></tbody></table> 【エネルギー表示の見方】 <table><tbody><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></tbody></table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	小低	534kcal	21.9g	21.0g	2.2g	小中	595kcal	23.8g	22.2g	2.4g	小高	658kcal	25.8g	23.6g	2.6g	生徒	734kcal	28.6g	25.7g	3.0g	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・だいこん・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。	21 小低514Kcal・小中551Kcal・小高589Kcal・中652Kcal ・ごはん ・チェブオハウ ・チーズいもち ・塩こうじサラダ わかわ食育の日・アイヌ給食 米・麦 鮭・昆布・大根・人参・じゃがいも・長ねぎ・酒・食塩・かつお節 ほうがいどうもちもち（ほれいしょ・チーズフード（乳）・加工でん粉・砂糖・植物油・食塩・乳化剤・小麦粉加工品・大豆） きゅうり・大根・人参・わかめ・塩こうじ・レモン汁・醤油（小麦・大豆）・三温糖	24 小低470Kcal・小中558Kcal・小高646Kcal・中717Kcal ・ごはん ・吉野汁 ・豚肉のしょうが炒め ・きゅうりとわかめの酢の物 米・麦 人参・油揚げ（大豆）・スクールちくわ（たら・でん粉・魚介エキス）・長ねぎ・ごぼう・醤油（小麦・大豆）・かつお節・昆布・でん粉 豚肉・たまねぎ・しいたけ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・醤油（小麦・大豆）・酒・こめ油 きゅうり・わかめ・酢・食塩・三温糖	25 小低650Kcal・小中724Kcal・小高798Kcal・中917Kcal ・レーズンパン ・パンブキンシチュー ・チキンロイヤル ・げんきサラダ 小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン・レーズン かぼちゃ・人参・玉ねぎ・ベーコン（豚肉）・パセリ・米油・生クリーム（乳・大豆）・バスマチルソース（小麦粉・砂糖・醤油・バター・加工でん粉・大豆・乳）・牛乳・コショウ・クリームソーダ（小麦粉・ホエイパウダー・植物油・コンスターチン・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆）・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚油・バター・酵母エキス・野菜） 鶏肉・玉ねぎ・砂糖・白ワイン・りんご・塩・にんにく・パン粉・醤油・コショウ・でん粉・小麦粉・油 キャベツ・ほうれん草・ソフトチキン油揚げ（鶏肉・こめ油・野菜エキス）・大豆・チーズ（乳）・米油・酢・食塩・三温糖	26 小低478Kcal・小中522Kcal・小高567Kcal・中644Kcal ・ごはん ・ワンタンスープ ・豆腐と小松菜のトロトロ煮 ・ひじきサラダ 米・麦 ワンタン（小麦）・玉ねぎ・人参・干しいたけ・華味塩（玉ねぎ・トマト・にんにく・なたね油・酵母エキス・大豆・鶏肉・牛肉・鶏脂・香辛料・りんご・小麦・香辛料）・醤油（小麦・大豆）・コショウ・食塩・わかめ 豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・なたね油・醤油（小麦・大豆）・三温糖・酒・食塩・コショウ・でん粉・鶏がらスープ（鶏肉） 人参・まぐろこめ油漬（まぐろ・こめ油・食塩・野菜エキス）・コーン・ひじき・醤油（小麦・大豆）・酢・三温糖・こま油（大豆・ごま）	27 小低486Kcal・小中548Kcal・小高629Kcal・中696Kcal ・めん ・カレーうどん ・ごまポテト ・冷浸みかん 小麦粉・食塩 鶏肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・干しいたけ・めんつゆ（かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆）・醤油（小麦・大豆）・バーモントカレー・レトルト（小麦粉・砂糖・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・ほろもつ・ソース・脱脂大豆・ココア・バター・ミルクパウダー・ごま油・生クリーム・りんご・ガーリック・酵母エキス・グラニュー糖・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・酸味料・香料・豚肉）・でん粉 じゃがいも・なたね油・ごま・三温糖・食塩 みかん	28 小低607Kcal・小中646Kcal・小高685Kcal・中752Kcal ・ごはん ・大根のみそ汁 ・鯖のソース焼き ・人参シシリ 米・麦 大根・人参・えのき・油揚げ（大豆）・煮干し（いわし）・昆布・みそ（大豆） サバ・しょうが・酒・でん粉・小麦粉・なたね油・ウスターソース（トマト・玉ねぎ・にんじん・昆布・香辛料・酢・砂糖）カゴメ・みそ（大豆）・三温糖・ごま 人参・ツナ・コショウ・ごま・食塩・米油
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																					
小低	534kcal	21.9g	21.0g	2.2g																																					
小中	595kcal	23.8g	22.2g	2.4g																																					
小高	658kcal	25.8g	23.6g	2.6g																																					
生徒	734kcal	28.6g	25.7g	3.0g																																					
小低	1・2年																																								
小中	3・4年																																								
小高	5・6年																																								
生徒	中学生																																								
31 小低530Kcal・小中615Kcal・小高694Kcal・中762Kcal ・ナストマリス ・豆腐スープ ・白菜サラダ 野菜の日 米・麦・バター・豚肉・大豆ミート・たまねぎ・なす・トマト・なたね油・トマトクチャップ・ミートソースデリカ（玉ねぎ・人参・トマト・油・牛肉・豚肉・大豆・小麦・香辛料・加工でん粉）・トマトピューレ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚油・バター・酵母エキス・野菜）・コショウ・粉チーズ（乳）・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） 豆腐・えのき・人参・大根・長ねぎ・シャンタン（野菜エキス・油・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・ゼラチン・鶏肉・豚肉・ごま）・醤油（小麦・大豆）・酒・食塩・コショウ・とりガラスープ（鶏肉） 白菜・きゅうり・人参・ハム（豚肉）・ごま・三温糖・酢・醤油（小麦・大豆）・こま油（大豆・ごま） 砂糖・水あめ・ぶどう糖・異性化液糖・デキストリン・アセロラ濃縮果汁・レモン果汁・寒天・ヒロリン酸二水鉄	夏の健康づくりに夏野菜！ しょうゆ 8/31使用 しょうゆ 8/31使用 しょうゆ 8/24使用 しょうゆ 8/25使用 しょうゆ 8/21、8/24、8/31使用 しょうゆ 8																																								