8 月の予定献立表

令和7年度

豊浦町学校給食センター

【平均栄養価】

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	608 kcal	23.5 g	20.6 g	2.7 g
中学年	673 kcal	25.7 g	21.7 g	2.9 g
高学年	737 kcal	27.9 g	22.8 g	3.2 g
中学生	811 kcal	31.2 g	24.8 g	3.6 g

【お知らせ】
☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)
☆料理によってスプーンがつきます
☆はしは毎日持ってきてください
☆献立は都合により変更する場合があります
☆ご不明な点がありましたら、
給食センター(83-2264)までご連絡ください。

野菜不足になっていませんか？　いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

月	火	水	木	金
				22 小 676 中 786 五目うどん ハートのコロッケ 沖縄県産 シークヮーサーゼリー めん　あじ　さば　かつお　昆布　椎茸　鶏肉　人参　油揚げ　本てり　しょうゆ　長ねぎ　小松菜　つと(たら) さつまいも　じゃがいも　乾燥マッシュポテト　植物油脂　水あめ　パン粉　小麦粉　コーンフラワー シークヮーサー果汁　砂糖
25 小 708 中 870 チキンカレー クリームソーダ風ゼリー 精白米　強化米　麦　米油　玉ねぎ　鶏肉　人参　じゃがいも　生姜　にんにく　マーマレード　大豆　カレーフレーク(小麦) 砂糖　メロンピューレ　植物油脂　豆乳　水あめ　大豆粉	**26** 小 679 中 845 ビビンバ ワンタンスープ 精白米　強化米　麦　豚肉　生姜　にんにく　人参　しいたけ　みそ　みりん　三温糖　豆板醤(大豆)　もやし　ほうれん草　ごま　ごま油　大豆　しょうゆ ワンタン　小松菜　玉ねぎ　人参　もやし　しょうゆ　こしょう　ガラスープ達人　いりごま	**27** 小 659 中 792 ごはん おでん 若鶏のごま照り焼き 精白米　強化米　麦　大根　人参　こんにゃく　がんもどき　三温糖　しょうゆ　むすびめ昆布　料理酒　だし昆布　鶏肉　パン粉　ごま　たれ(乳)　砂糖　魚介ｴｷｽ　植物油脂　ﾁｷﾝｴｷｽ	**28** 小 601 中 760 まるパン 海藻スープ チリコンカン チョコクリーム 小麦粉　砂糖　食塩　ｲｰｽﾄ　ｽｷﾑﾐﾙｸ　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ひじき　茎わかめ　昆布　もやし　豆腐　人参　長ねぎ　がらスープ達人　こしょう　ベーコン　食塩 豚肉　料理酒　玉ねぎ　人参　コーン　大豆　食塩　こしょう　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾀﾊﾞｽｺｿｰｽ　水あめ　砂糖　小麦　ココアパウダー	**29** 小 716 中 815 冷やし中華 飲むヨーグルト 中華ラビオリ めん　ごま油　もやし　きゅうり　人参　小松菜　鶏肉　ごま　スープ(しょうゆ　砂糖　酢　食塩　ごま油　りんご成分　なたね油) 生乳　乳製品　砂糖 ｷｬﾍﾞﾂ　玉ねぎ　生姜　にんにく　豚肉　小麦粉　米油　水あめ　鶏肉　しょうゆ　でん粉　魚介ｴｷｽ　豚骨ｴｷｽ　香辛料　食塩

いただきます

給食だより2025年８月

♪今月の給食目標♪　生活リズムをととのえよう

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。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

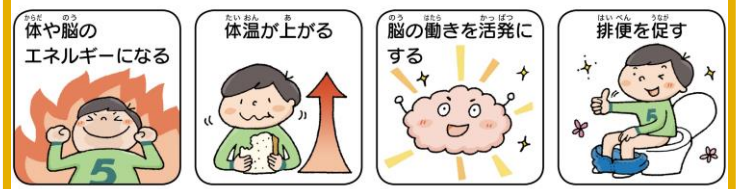
早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

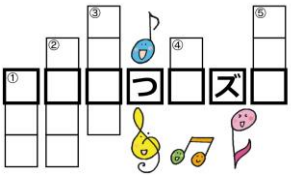
朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



① にほん地図と○○○地図。
② 朝に東からのぼって、西に沈む。
③ 夜遅くまで起きていること。
④ フランスの首都。
⑤ 重さの単位。キロ○○○。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約２%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

Q. 食欲がない時はどうすればよいの？

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか？　まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。

Q. 朝ごはんが用意されていません。どうしたらよいの？

A. 家にある食材を使って自分で準備をしてみましょう。まずはごはんやパンなどの主食を用意しましょう。夕食の残りのおかずがあれば温め直して一緒に食べるとよいでしょう。ほかにも、卵や納豆、野菜などを加えれば栄養バランスがよくなります。家庭科の授業で習ったことなどを思い出して、つくってみましょう。