令和8年度　8がつのこんだてひょう（小学生用）

砂川市学校給食センター

おしらせ

麺類の提供について、現状の施設・設備による調理方法では、衛生管理の面から難しいため、7月より当面の間、中止しております。この期間は麺類からごはんを中心としたメニューで提供しています。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

～　卵（●マーク）について　～

これまで「鶏がら」や「カレールウ」に含まれる卵由来成分を別枠で表示しておりましたが、卵成分を含まない食材へ変更したため、別枠でのアレルゲン表記は廃止します。

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。
- 日にちの下にスプーンマークがついている日は、スプーンがつきます。
- お箸は毎日洗って清潔なものを持参しましょう。
- 献立の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまでご連絡ください。（TEL：52-2229）

夏休み明けの給食開始日

18日　砂川学園
19日　上砂川小・中学校
奈井江小・中学校
浦臼中学校
20日　浦臼小学校

しゅくだいは
けいかくてきに！

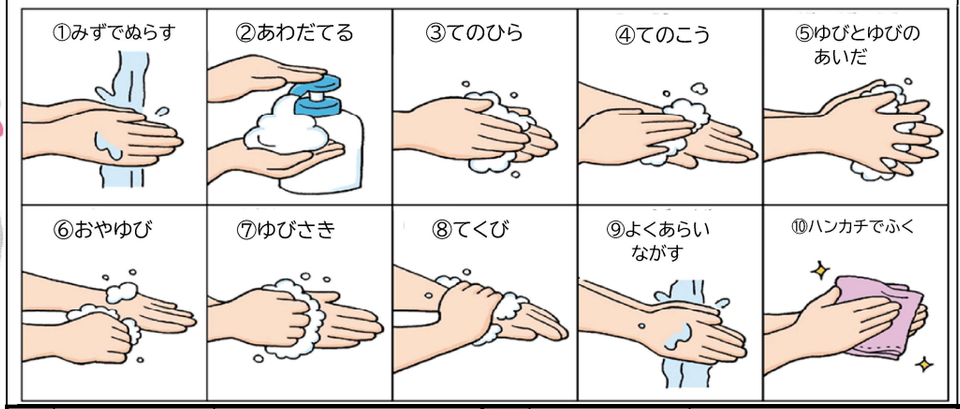
ごはんのうえに「とんかつ」「たまごとじ」をのせて、セルフかつどんをつくってたべましょう。

なつこそてあらいを　しっかりと

なつはそとであそんだり、あせをかいたりして、てがよごれやすいきせつです。しらないうちに、てにばいきんがついていることもあります。そのままたべてしまうと、からだのなかにばいきんがはいってしまうので、たべるまえや、そとからかえったときは、しっかりてをあらいましょう。

ピカーッ

ただしい てのあらいかた



きそくただしい せいかつで げんきなまいにちを

なつやすみあけは、せいかつリズムがくずれやすいじきです。まいにちをげんきにすごすためには、「はやね・はやおき・あさごはん」のしゅうかんがたいせつです。

はやね

すいみんはつかれをとったり、からだをせいちょうさせたりします。よるははやくねて、じゅうぶんなすいみんをとりましょう。

はやおき

あさのひかりをあびると、のうからセロトニンというぶっしつがでて、からだとこころがしっかりめざめ、かつどうしやすくなります。

あさごはん

ゆうしょくでとったエネルギーはあさにはのこっていません。ごぜんちゅう、げんきにかつどうするために、あさごはんをたべましょう。

あさごはんをぬくと どうなるの？

あつさでしょくじがすすまず、あさごはんをぬいてしまうと、エネルギーぶそくやからだのだるさのげんいんになります。しゅうちゅうりょくもさがり、なつバテにつながります。げんきにすごすために、しょうりょうでもあさごはんをたべましょう。

日	曜	献立名	材料	エネルギー	たんぱく質
18	火	ごはん	こめ	618	25.3
		たまねぎとしめじのみそしる	たまねぎ、しめじ、にんじん、あぶらあげ、わかめ、だいず、こんぶ、かつおぶし		
		＃とりからあげこうみソース（こめこ）	とりにく、こめこ、ながねぎ、しょうが、にんにく、こむぎ、だいず		
		＃キャベツのおかかあえ	キャベツ、もやし、さばぶし、いわしぶし、こむぎ、だいず		
19	水	ごはん	こめ	641	32.3
		□やさいのごまじる	とりにく、とうふ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ながねぎ、ごま、だいず、こんぶ、かつおぶし		
		＃さばのみぞれに	さば、だいこん、こむぎ、だいず、こんぶ		
		＃にくじゃが	ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん、こむぎ、だいず		
20	木	■＃バターパン	こむぎ、にゅう	616	23.5
		△■＃きのこいりクリームスープ	とりにく、たまねぎ、はくさい、エリンギ、しめじ、にんじん、ぎゅうにゅう、とうにゅう、バター、チーズ、だっしにゅう、ぜんふんにゅう、ほたてエキス、だいず、こむぎ、パセリ		
		■＃コーンフライ	コーン、こむぎ、だいず、にゅう		
		●＃□もやしのごまドレあえ	もやし、こまつな、ハム（ぶたにく）、にんじん、ごま、こむぎ、だいず、たまご、さば		
21	金	ごはん	こめ	606	23.3
		●ちゅうかたまごスープ	ベーコン（ぶたにく）、けいらん、こまつな、たまねぎ、たけのこ、にんじん、とりにくエキス、ぎゅうにくエキス、ゼラチン、だいず		
		＃ぎょうざ（小1こ・中2こ）	キャベツ、たまねぎ、にら、ぶたにく、とりにく、こむぎ、だいず		
		＃□プルコギ	ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、えのきたけ、ごまあぶら、こむぎ、だいず、こめこうじ、ごま		
24	月	ごはん（かつどん）	こめ	606	26
		とうふとわかめのみそしる	わかめ、とうふ、えのきたけ、にんじん、あぶらあげ、ながねぎ、だいず、こんぶ、かつおぶし		
		＃とんかつ	ぶたにく、だいず、こむぎ		
		●＃たまごとじ	たまねぎ、けいらん、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず		
25	火	ごはん	こめ	671	29.4
		＃いもだんごじる	いもももち（じゃがいも）、あぶらあげ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、にんじん、ほししいたけ、こむぎ、だいず、こんぶ、かつおぶし		
		はちみつどり	とりにく、だいず、はちみつ、しょうが、にんにく		
		＃□こんにゃくキムチ	こんにゃく、ぶたにく、たまねぎ、はくさい、こむぎ、ごま、だいず、りんご、ゼラチン、えだまめ、ごまあぶら		
26	水	■＃じゃりんこなつやさいカレー	ごはん、ぶたひきにく、たまねぎ、じゃがいも、トマト、にんじん、なす、ズッキーニ、カラーピーマン、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、とりにくエキス、こむぎ、ウスターソース、ケチャップ、だいず	690	18
		ミニトマト（2こ）	ミニトマト		
		はちみつレモンゼリー	レモンかじゅう、はちみつ		
27	木	■＃ミルクパン	こむぎ、にゅう	640	24.2
		■＃パンプキンポタージュ	かぼちゃ、たまねぎ、ベーコン（ぶたにく）、にゅう、ぎゅうにゅう、なまクリーム、パセリ、とりにくエキス、こむぎ、だいず		
		■＃□ラザニア	ぎゅうにゅう、トマト、こむぎ、ぎゅうにく、だいず、たまねぎ、にんじん、バター、チーズ、ぶたにく、とりにく、ごまあぶら、にんにく、りんご、チーズ、にゅう		
		＃□きりぼしだいこんのサラダ	きりぼしだいこん、まぐろ、だいずあぶら、にんじん、もやし、きゅうり、ごま、だいず、こむぎ、ごまあぶら		
28	金	ごはん	こめ	627	27.4
		はくさいのみそしる	はくさい、ながねぎ、あぶらあげ、しめじ、にんじん、だいず、こんぶ、かつおぶし		
		＃さけのレモンしょうゆかけ（こめこ）	さけ、こめこ、だいず、こむぎ、レモンじる		
		＃□きんぴらごぼう	ごぼう、にんじん、ぶたにく、いんげん、ごまあぶら、こむぎ、だいず、ごま		
31	月	ごはん	こめ	620	24.6
		＃だいこんのスープ	だいこん、ウインナー（ぶたにく）、にんじん、たもぎたけ、ながねぎ、とりにくエキス、だいず、こむぎ、オニオンパウダー		
		■＃すながわポークチャップスペシャル	ぶたにく、チーズ、にゅう、トマト、たまねぎ、ウスターソース、こむぎ、だいず、りんご		
		＃ジャーマンポテト	じゃがいも、たまねぎ、ベーコン（ぶたにく）、とりにくエキス、だいず、こむぎ、パセリ		

今月の地元食材

- お米　砂川・奈井江・浦臼産
- 上原ポーク　砂川産
- 干し椎茸　奈井江産
- きゅうり　砂川産

26日「じゃりんこなつやさいカレー」

JAしんすながわ「もぎたていち」さんがそだてたやさいでつくったとくべつなカレーです。かんしゃしてたべましょう。

じゃりんこなつやさいカレーのやさいは、すながわしとないえちょうさん

ミニトマトは すながわさん

トマト　ズッキーニ　たまねぎ　カラーピーマン　なす　にんじん　じゃがいも　ミニトマト

含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。
卵　：　●
えび、かに、ホタテ、かき貝　：　△
牛乳、乳製品　：　■
小麦粉　：　＃
ゴマ　：　□

【 今月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
8月平均	633kcal	25.4g	22.6g	2.3g
基準栄養所領量	650kcal	21.1～32.5g	14.5～21.5g	2g

	カルシウム	鉄分	食物繊維
8月平均	323mg	2.0g	4.3g
基準栄養所領量	350mg	3g	7g