

[8月の献立予定表]

令和8年度 福島市東部学校給食センター										
日	献立名	牛乳	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる	黄の食品 ねつやちからのもとになる	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	家庭で とりたい 食品			
8月24日～8月28日は、2学期元気アップ給食週間です										
8/24 月	ごはん ぶた肉のしょうが焼き きゅうりのオイスター炒め とうふとにらのみそ汁	○		牛乳		ごはん		601	719	海藻類
			ぶた肉のしょうが焼き					25.4	29.7	
			ぶた肉	にんじん	たけのこ、キャベツ、きゅうり、しいたけ、しょうが、にんにく	はるさめ、でんぷん	米油、ごま油	17.7	20.4	
			とうふ	にら、にんじん	玉ねぎ、えのきたけ	ふ、じゃがいも		2.5	3.0	
25 火	みんなで選ぶ元気アップ給食 切れ目入り丸パン とりのハーブ焼き フレンチサラダ ラタトゥイユ アップルシャーベット	○		牛乳		切れ目入り丸パン		608	720	乳製品
			とりのハーブ焼き					24.4	29.2	
				ブロッコリー、にんじん	キャベツ、きゅうり			22.6	26.3	
			ベーコン	にんじん、かぼちゃ、トマト	玉ねぎ、ズッキーニ、なす、黄ピーマン、にんにく	三温糖	オリーブ油	2.4	2.9	
26 水	ごはん アジフライ パックソース ひじきサラダ せん切り野菜のみそ汁	○		牛乳		ごはん		618	742	果実類
			アジフライ				米油	26.3	31.0	
			ツナ	ひじき	小松菜、にんじん	もやし、レモン果汁		19.1	22.1	
			油あげ、ぶた肉	にんじん	大根、ごぼう、ねぎ、しいたけ	じゃがいも		1.8	2.0	
27 木	むぎごはん ビタミンAたっぷりサラダ 夏野菜カレー ヨーグルト	○		生乳		ごはん、むぎ		662	807	いも類
			ツナ	チーズ	ブロッコリー、にんじん	きゅうり、キャベツ		23.6	28.5	
			ぶた肉		にんじん、かぼちゃ、青ピーマン、トマト	玉ねぎ、なす、チャツネ、にんにく	米油、カレールウ、生クリーム	19.3	22.2	
			ヨーグルト					1.7	2.4	
28 金	ソフトめん コーンしゅうまい 和風ごまマヨサラダ きつねうどんつけ汁	○		生乳		ソフトめん		684	808	魚・ 小魚類
			コーンしゅうまい					30.6	35.4	
			サラダチキン	にんじん	キャベツ、ごぼう		すりごま、卵不使用マヨネーズ	18.5	20.8	
			とり肉、油あげ、うずなると	にんじん	ごぼう、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ	さといも		3.7	4.5	
31 月	カルシウムごはん きんぴら肉団子 マーボーなす たまごスープ	○		生乳		ごはん、カルシウム米		616	717	豆・ 豆製品
			きんぴら肉団子					25.0	28.3	
			ぶたひき肉	にんじん	たけのこ、なす、玉ねぎ、にんにく、しょうが	でんぷん	米油	19.1	20.6	
			とり肉、卵	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、しめじ	じゃがいも、でんぷん		1.8	2.1	

今月の学校直送品:8月25日(火)アップルシャーベット:学校給食会 27日(木)ヨーグルト:福島ヤクルト

- 福島市では市立小中学校の給食費完全無償化を実施しています。
- 都合により献立の内容が変わることがあります。
- 給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。
- 福島県産食材は下線、福島市産食材は太字で表記しています。
- 塩分量が小・中ともに基準値以下の日には「適しおマーク」がついています。



8月の平均栄養価						
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
小学生	実施値	632	25.9	19.4	374	2.3
	基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6	350	1.9
中学生	実施値	752	30.4	22.0	410	2.8
	基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7	450	2.4

「みんなで選ぶ元気アップ給食」

1学期末に子どもたちから食べたい給食(主菜・デザート)を投票してもらいました。
投票の結果、多く選ばれたメニューが「みんなで選ぶ元気アップ給食」として、8月25日の給食に登場します！

家庭での食生活

野菜の摂取について

野菜の栄養素は、ビタミンや食物繊維が多く含まれています。
体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて食べてほしいです。
ビタミンには種類があり、それぞれ重要な役割を果たしています。ビタミンCや、緑黄色野菜に多いβ-カロテンには発ガン物質が体内で作られるのを阻止する働きがあります。
また、ビタミンA、C、E、ポリフェノールなどの栄養素には、体内の細胞や組織を酸化させ生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える作用があります。



作ってみよう！ 切り干し大根は、大根の栄養と旨味が詰まっています。食感が楽しい、給食でも人気です。

【切り干し大根のサラダ】

<材料 4人分>

切り干し大根	12g	ごぼう	20g	ロースハム	40g
にんじん	20g	きゅうり	40g	和風ドレッシング	12g

<作り方>

- 切り干し大根は水戻しして茹でる。長いときは包丁で食べやすく切る。粗熱が取れたらドレッシングを少しかけて下味をつける。
- にんじんはせん切り、ごぼうは笹がきにして茹でる。きゅうりは縦半分、斜め切りに切る。
- 千切りにしたハムと材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。



夏休みのステップアップ情報

「ふくしまっ子ごはんコンテスト」に挑戦しよう！

健全な食生活を実践する力を身につけ、米を中心とした日本型食生活を推進するために、福島県では「ふくしまっ子ごはんコンテスト」を実施しています。

小学生は「朝ごはん」、中学生は「お弁当」がテーマです。バランスがよく、アイデアがあり、手軽に作れる自慢の朝ごはんやお弁当を、夏休みの間に作って応募してみましょう。応募締め切りや詳しい内容は、学校の担当の先生に確認してみてくださいね。