

令和 7 年度



8月 学校給食献立表

函館市立中央小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
25月	給食はありません					
26火	給食はありません					
27水	ごはん	○			こめ	576 kcal
	けんちんじる		とり肉, とうふ	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ, こんにゃく	油	24.7 g
	ホタテとだいたいのごまがらめ		ホタテ, だいた		でんぶん, 油, ごま, さとう	18.9 g
	トマト			トマト		1.8 g
28木	コッペパン	○			コッペパン	560 kcal
	わかめスープ		わかめ, とうふ	長ねぎ, にんじん, えのきだけ	ごま	21.3 g
	いもコロッケ			玉ねぎ	じゃがいも, 油, パン粉, 小麦, さとう	21.9 g
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		2.4 g
	いちごジャム			いちご	さとう	
29金		○				647 kcal
	カレーライス		とり肉, 牛乳, チーズ	にんじん, 玉ねぎ, りんご, にんにく	こめ, じゃがいも, バター, 油, 小麦	23.3 g
	キャベツとえのきだけのソテー			きゃべつ, しめじ	油	20.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			1.6 g

※学校行事・物資納入の都合により、多少の変更はご了承下さい

8月 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	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
	594	23.1	20.5	353	3.6	186	0.33	0.49	22	6.4	1.9

～夏を元気にすくすため

8月は、夏休みやお盆などの行事があり、生活リズムがくずれやすい時期でもあります。体調をくずさないよう、「食べる・ねる・うごく」のバランスを大切にしましょう。

夏バテに負けない食べ方

暑さで食欲がなくなったり、冷たいものばかり食べたくなくなったりしませんか？

そんなときこそ、朝・昼・夕の3食をきちんと食べることが大切です。

とくに朝ごはんは、体と頭をしっかり目ざめさせて、1日のやる気スイッチを入れてくれます！



★おすすめ食材：

- ・ ごはんやパン → エネルギーのもと
- ・ 野菜やくだもの → ビタミン・水分たっぷり
- ・ お肉や魚、大豆製品 → 元気な体をつくるもと

夏野菜を食べよう！

8月は、なす・トマト・ピーマン・ズッキーニ・とうもろこし夏野菜が特においしい時期です。

夏野菜には、体の熱をさげたり、ビタミンがたっぷり入っているので夏バテ予防にぴったりです。