



8月 学校給食献立表

令和8年度 藤島ふれあい食センター



日曜	休みの施設	献立名 牛乳は毎日1本(200cc)つきます。 下線統一メニュー 地産地消ウィーク:25日～31日	材 料 名 と 体 の は た ら き						【れんらく・ひとくちメモ】  は「エコベジの日」★は「エコベジ食材」	エネルギー 和加リー 小学校 中学校
			熱や力になるもの (きいろ)		体をつくるもの (あか)		体の調子をとどのえるもの (みどり)			
			5群 穀類 炭水化物	6群 油脂 脂肪	1群 肉・魚・大豆 たんぱく質	2群 小魚・海藻・牛乳 無機質	3群 緑黄色野菜 カロテン	4群 その他の野菜 ビタミン		
24月	渡東前栄小	ごはん・ワントンスープ・ごはんの中華サラダ 豚肉のキムチ炒め	ごはん こむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま・あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ ほししいたけ もやし・ねぎ さやふく きゅうり しょうが たまねぎ はくさい キムチ	夏休み中は元気に過ごせましょうか。早寝、早起きと朝ごはんを心がけて生活リズムを整えましょう。体調を整えると暑い夏を元気に過ごせます。	571 701
25火		ごはん・かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 いかとわかめのしょうが和え・えびカツ・ソース	ごはん パンこ	あぶら	スマテロみそ いか・えび	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり しょうが	今日のみそ汁のかぼちゃは東栄地区で育ちました。かぼちゃにはカロテンが豊富で目の疲れに効果があります。鼻やのどの粘膜を丈夫にするので感染症予防に役立ちます。	560 681
26水		ミニかぼちゃパン 冷やし中華(鶴岡産小麦の中華めん) ショウロンポウ(小低1個 他2個)	かぼちゃパン スマテロちゅうかめん こむぎ はるさめ	ごまあぶら	きんしたまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	冷やし中華の麺は鶴岡産のゆきちからという小麦粉で作られています。庄内スマートテロワールは山形大学農学部と地元の生産者、加工業者、小売業者が連携して持続可能な食循環を目指す取り組みです。	583 652
27木		ごはん・夏野菜カレー・フルーツポンチ	ごはん カレー みかんゼリー さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ だだちやまめ ズッキーニ なす パイナップル すいか レモン	夏野菜には藤島地区で育った野菜がたくさん入っています。夏野菜は強い太陽の日差しを浴びて、カロテンやポリフェノールなど、病気を老化を予防する栄養素が多く含まれています。	580 713
28金		ゆかりごはん・枝豆のみそ汁・ミニトマト(2個) 肉団子の野菜あんからめ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	スマテロみそ とりこ	ぎゅうにゅう	あかしそ ミニトマト にんじん ピーマン	えだまめ たまねぎ たけのこ	枝豆のみそ汁は鶴岡の郷土料理です。今日の枝豆は東栄地区で育った新鮮で甘みのある枝豆です。枝豆を入れて良く煮込むことでだしがよく出ておいしくなります。	560 685
31月		ごはん・豚汁・なすのなべ焼き・野菜コロッケ	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら	ぶたにく なまあげ スマテロみそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん★	ごぼう★ だいこん★ こんにゃく ねぎ★なす★	エコベジは限りある資源を大切に、今まで取り除いていた人参の皮も使用し、食品ロスを減らす取り組みです。(エコベジ食材には★マークがついています)	626 737

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものを取りすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはだらだら
食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例



豚肉 玄米・胚芽米 ねが漬け うなぎ 豆類

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

こしょう カレー粉 にんにく 青じそ



とうがらし しょうが ねぎ みょうが