

令和7年
8月の予定献立表



材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

中城村学校給食共同調理場
電話番号 895-5701

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
	小学校	650 kcal	24.0 g	21.7g
	中学校	830 kcal	41.5 g	27.7 g

こ ん だ て	25(月) 欠食: 小学校 ごぼうサラダ てづくり ピザトースト しろはなまめ スープ	26(火) 欠食: 小学校 アップルバナナと しまにんじんの カップケーキ ごさまるサラダ ごはん トマト にくじゃが	27(水) ごはん ハヤシライス ブロッコリーの サラダ	28(木) バナナ ごはん ぶたどんのぐ わかめ スープ	29(金) 欠食: 中3 ウムクジアンダーギー ごはん ゴーヤー チャンプルー イナムドゥチ
------------------	---	---	--	---	--

あつ なつ た やさい
暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!

ゴーヤー

ビタミンCが豊富です。
苦味成分には血糖値や
コレステロールを低下
させるはたらきが期待
されています。

かぼちゃ

カロテンが多く、若返りの
ビタミンとよばれるビタミ
ンEも豊富です。

パプリカ・
ピーマン

ビタミンCが豊富です。
完熟した実の赤や黄の色
のもとにはカロテンです。

トマト

真っ赤な色のもとにはリコピンとよばれ、
体のさびつきを防ぎます。カロテンのほ
か、うま味成分も豊富です。

なす

ほとんどが水分で低カロリーな野
菜です。油との相性がよく、紫色
の色素成分にはコレステロール値
を下げるはたらきが期待されてい
ます。

モロヘイヤ

ビタミンA、B、Cが豊富です。刻
むと出るヌルヌル成分は食物繊維
です。

とうもろこし

胚芽の部分にビタミンB群を多く含みま
す。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネ
ラルをバランスよく含んでいます。

2025年8月

詳細献立表

中城村学校給食共同調理場

TEL: 895-5701

日	曜日	こんだて 毎日牛乳がつかます	主な材料と体内での働き			調味料 香辛料
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる	
25	月	牛乳 手作りピザトースト 白花豆スープ ごぼうサラダ	ウインナー(豚肉)ピザチーズ(乳) あさり 鶏肉 白いんげん豆	食パン(小麦・乳・大豆)・サラダ油(大豆) 麦じゃがいも 片栗粉	マッシュルームたまねぎピーマンにんにくトマト たまねぎにんにくしめじバセリ	シママースケチャップマトソース(大豆) シママースこしょう豚だし骨(豚肉)豚がす(豚肉・ 鶏肉・りんご)
26	火	牛乳 ごはん トマト肉じゃが ごさまるサラダ アップルバナナと島にんじんのカップケーキ	豚肉 大豆ツナ 卵牛乳	米 じゃがいも 三温糖 サラダ油(大豆) 三温糖 小麦粉 サラダ油(大豆) 黒糖アーモンド	トマトにんにくたまねぎこんにやくインゲンにんにくしょう が モーウイゴーヤーこまつなきゅうりコーン 島人参バナナレモン	しょうゆみりん酒シママース花かつお 酢しょうゆ ベーキングパウダー
27	水	牛乳 ごはん ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	豚肉 ツナ	米 小麦粉 サラダ油(大豆) 三温糖 三温糖	たまねぎにんにくマッシュルームセロリしめじトマトにんにく ブロッコリーきゅうりにんじんコーン	赤ワインステーキソースデミグラスソース(小麦・鶏肉)ケ チャップマドビュレハヤシレウ(小麦・大豆・牛肉)ポーク ブイヨン(鶏肉・豚肉)
28	木	牛乳 ごはん わかめスープ 豚丼の具 バナナ	わかめ豆腐(大豆) 豚肉	米 ごま油(ごま) 片栗粉 三温糖 片栗粉 サラダ油(大豆)	とうがんにんにくえのきたけ にんにくしょうがたまねぎにんにくこんにやく長ネギイン ゲン バナナ	しょうゆシママース花かつお豚だし骨(豚肉) 酒しょうゆみりんシママース花かつお しょうゆシママースこしょう
29	金	牛乳 ごはん イナムドゥチ ゴーヤーチャンプルー ウムクジアンダーギー	豚肉黄色かまぼこ(大豆) 豆腐(大豆)卵豚肉糸削り	米 練り 白ごま サラダ油(大豆) 紅芋もち粉さとうこめ油	しいたけこんにやく ゴーヤーにんにくたまねぎ	酒甘口白みそ 花かつお豚だし骨(豚肉) しょうゆシママースこしょう

1. 「詳細献立表」には、食品表示法にさだめられている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)8品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)20品目
小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)、くるみ	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉 ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルゲン表示を省略しています。 →
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみを表示しています。
4. 調理場で使用する揚げ油は、2〜3回続けて使用することがあります。
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

調味料	原因食物
しょうゆ	小麦・大豆
酢	小麦
みそ	大豆

学校給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日)

令和7年 給食たより8月



中城村学校給食共同調理場

毎日、暑い日が続いています。夏バテをしている人はいませんか？夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好き嫌いなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏ばて予防のための食生活チェック

あてはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

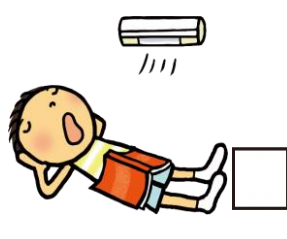
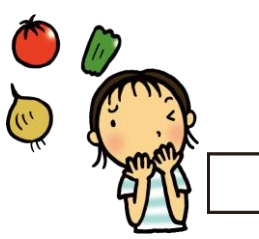
1 冷たいものばかり好んで食べている。

2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。

3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。

4 休み中は牛乳を飲むもお休みしている。

5 クーラーの効いた部屋の中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。

○が4～6個

○が1～3個

○が0の人



このままでは夏バテになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい生活リズムを作りましょう。

夏バテになる可能性があります。食事やおやつの内容や食べる時間を考え、規則正しい生活を送しましょう。

とても良いです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

朝・昼・夕の食事をきちんととろう！

いよいよ夏休みが始まります。いろいろ楽しい計画もあることでしょう。でも、せっかくの機会に体調を崩しては台無しですね。夏休みを元気に過ごすためには、朝・昼・夕の食事をきちんととることが大切です。3回の食事を規則正しくとることで、生活のリズムも整ってきます。健康面に注意して、楽しく有意義な夏休みにしましょう。

