

令和8年度

8月 学校給食献立表



函館市立北中学校

※24日(月)は給食はありません。

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
25 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	豆乳担々鍋		鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	人参 大根 キャベツ えのき にんにく 白滝	ごま ごま油 油
	／ かつおカツ		かつお	玉ねぎ 生姜	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 油
	きゅうりのツナ炒め		ツナ	きゅうり 人参	ごま ごま油
【エネルギー】777kcal 【たんぱく質】27.7g 【脂質】26.0g 【食塩】2.1g					
26 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	函館育ちトマトのミネストローネ		鶏肉	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ	マカロニ 砂糖
	／ チキンナゲット(3個)		鶏肉	にんにく	小麦粉 パン粉 でん粉 油 コーンスターチ ラード
	バナナ チョコ大豆クリーム		大豆粉 スキムミルク	バナナ	砂糖 油
【エネルギー】774kcal 【たんぱく質】27.8g 【脂質】32.4g 【食塩】2.6g					
27 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	どさんこ汁		豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 大根 生姜 とうもろこし にんにく	じゃがいも バター ごま油
	／ 鮭と大豆のべっこう煮		鮭 大豆 みそ	生姜	でん粉 砂糖 油
	ミニトマト(2個)			ミニトマト	
【エネルギー】791kcal 【たんぱく質】30.8g 【脂質】20.0g 【食塩】2.2g					
【和食の日】 今月は、道産食材たっぷりの「どさんこ汁」、道産「鮭」「大豆」を使ったメニューが登場!					
28 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク		小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティペロンチーノ		ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ にんにく	スパゲティ 油 オリーブ油
	／ 豚肉とじゃがいものスパイシー揚げ		豚肉		じゃがいも でん粉 油
	みかんジャム			みかん	砂糖 水あめ
【エネルギー】792kcal 【たんぱく質】29.2g 【脂質】25.1g 【食塩】2.0g					
31 月	夏野菜カレー	牛乳	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	精白米 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 油
	／ キャベツのコンソメ煮		ウインナー	キャベツ 人参 とうもろこし	ごま
	牛乳プリン		牛乳 練乳		砂糖
	【エネルギー】752kcal 【たんぱく質】20.7g 【脂質】20.8g 【食塩】2.5g				

…夏休みに気をつけたい食生活のポイント…

す	いぶん(水分)補給 をこまめにしよう		水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときには塩分 も一緒にとるようにします。
て	きど(適度)に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで 体を動かしましょう。炎天下は避け、 早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、 室内でできることがおすすめです。
き	そく(規則)正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ(夏)が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ	め(冷)たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を とり過ぎると、おなかを壊したり、食事が きちんと食べられなくなったりして、 夏バテの原因になります。
や	しょく(夜食)や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるとき は、だらだら食べたり飲んだりせず、 時間と量を決めましょう。
す	す(進)んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちの人と相談してできることに挑戦 しましょう。
み	みんなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみ ながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゆう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが 不足しやすいです。牛乳を毎日 飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
							A ugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
月平均栄養価	777	14.0	28.8	2.3	413	5.1	263	0.45	0.50	35	7.9
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物質の都合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。