

改訂版

こちらに変更になります。差し替えてください。



令和8年度

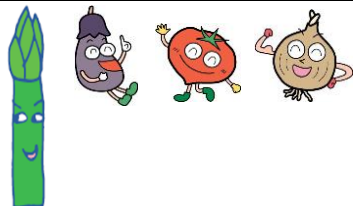
学校給食

8月



こんだてよてい表

日	曜 日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	650	830	1 群	2群	3群	4群	5群	6群		があります。 ご了承ください。
					21.6~ 33.3	26.9~ 41.5	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン 食物繊維	炭水化物	脂質		



<地場産物予定>

米、豚肉、鶏卵、みそ、こんにゃく、
とうふ、揚げ、米粉、トマト、大根、
キャベツ、ミニトマト、ねぎ、夕顔、
きゅうり、玉ねぎ、ズッキーニ

コスパよし！かんたん！手作り

「スポーツドリンク」のススメ

<材料> ・水1L ・食塩1～2g ・砂糖40～80g

（飲料の濃度は、水に対し食塩0.1～0.2% 砂糖4～8%）

◎ 風味づけにレモン汁などを加えるとおいしい！

◎ また、麦茶に食塩と砂糖を加えても、スポーツドリンクになります。



26	水		【福島県政150周年記念こんだて】 県産ブルーベリージャム ゆうがおのスープ イラストコロッケ ひじきとブロッコリーのデリふうサラダ		624 26.0	745 30.0	とりにく とうふ だいす かにふうみかま ぼこ	ぎゅう にゅう ひじき	にんじん こまつな ブロッコ リー	ゆうがお キャベツ えだまめ	しめじ	パン ブルーベリ ジャム さとう コロッケ	サラダ油 大豆油	1876年8月21日に、旧 福島県、磐前（いわさき） 県、若松県が合併して、ほぼ 現在の福島県の形が誕生しま した。㊦150周年！
27	木		ひやしちゅうかスープ なすのひきにくみそいため 梨（なし）		614 25.5	793 31.1	たまご くんせいチキン ぶたひきにく だいすミート みそ	ぎゅうにゅ う わかめ	にんじん ピーマン	なす きゅうり たまねぎ もやし にんにく なし しょうが	めん でんぷん さとう	ごま油 サラダ油 大豆油		冷やし中華は、中華料理のよ うに思われますが、そもそも は日本が発祥です。昭和初 期、東京の中華料理店で考案 されたそうです。
28	金		なつやさいカレーライス かんてんとかいそうのサラダ にゅうさんきんいんりょう （小：ヤクルト、中：ジョア）		648 20.5	784 23.9	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅ う わかめ こんぶ かんてん にゅうさんき んいんりょう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン なす きゅうり にんにく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも こめこ さとう	サラダ油 ごま油		6月～8月に収穫できる野菜 を夏野菜といいます。ナス、 きゅうり、じゃがいも、など はカリウムやビタミン、水分 が豊富なので熱中症や夏バテ に最適です。
31	月		【8月生まれおいおいこんだて】 ズッキーニのスープ トマトソースハンバーグ マカロニ入りポテトサラダ すりおろしFeりんごゼリー		662 22.7	802 25.9	とりにく ぶたひきにく ハンバーグ ハム	ぎゅうにゅ う	にんじん ピーマン	ズッキーニ だいこん しょうが たまねぎ きゅうり コーン	こめ じゃがいも でんぷん マカロニ さとう ゼリー	サラダ油 エッグケ ア（卵な しマヨ ネーズ）		8月31日は、「野菜（やさ い）の日」いろいろな野菜を たくさん食べることで、いろ んなビタミンやミネラルが 体に入っていきます。野菜で 元気に活動しましょう！

【8月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム325mg、食物繊維6.9g、食塩相当量2.0g 中学校：カルシウム339mg、食物繊維8.4g、食塩相当量2.3g