



8月分よていこんだてひょう

令和7年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金
8月の主な加工品の原材料 ポークラビオリ 皮(小麦粉、食塩、水)、豚肉、パン粉、玉葱、食塩、 ポークエキス、香辛料、酵母エキス (アレルギー: 小麦、豚肉) たいやき あん(砂糖、小豆)、小麦粉、ぶどう糖、とうもろこし粉、 植物油、米粉、食塩、膨張剤、増粘剤(グアーガム) (アレルギー: 小麦、大豆) エビフライ 衣(パン粉、小麦粉、食塩、植物油、小麦たん白)、 えび(バナメイ)、食塩、加工澱粉、焼成Ca、 調味料(アミノ酸等)、膨張剤、香辛料抽出物、pH調整剤 (アレルギー: 小麦、えび)			21日 小656kcal・中786kcal ・にしょくどん (にくそぼろ・やさい) ・ぐだくさんみそしる 	22日 小708kcal・中817kcal ・ごはん ・ちゅうかふう コーンスープ ・ショウロンボウ (1人2丁) ・マーボーはるさめ
25日 小684kcal・中841kcal ・ごはん(たまごふりかけ) ・さつま汁 ・さばみそに ・もやしのごまあえ	26日 小616kcal・中830kcal ・こくとうパン ・ラビオリスープ ・ハニーチキン ・ジャーマンポテト	27日 小610kcal・中707kcal ・ごもくうどん ・ちくわいそべあげ ・ミニたいやき	28日 小700kcal・中832kcal ・チキンハヤシライス ・ブロッコリーと ツナのサラダ ・あまおういちごゼリー	29日 小728kcal・中846kcal ・ごはん ・みそしる (たまねぎ・わかめ) ・えびフライ(2ほん) (バックソース) ・スタミナキムチいため
精白米、たまごふりかけ ごぼう、豚肉、つきこんにゃく、さつま 芋、大根、人参、玉葱、豆腐、いりこ だし、鰹だし、生薑、白味噌 さば味噌煮 人参、もやし、薄口醤油、上白味噌、黒 りごま	黒糖パン ホールコーン、ポークラビオリ、人参、 玉葱、ほうれん草、ポークフィヨン、フ イヨングラニュール、塩、薄口醤油、こ しょう 鶏肉、みそ、濃口醤油、はちみつ、上白 糖、料理酒、生薑、にんにく パーコン、玉葱、じゃが芋、バター、塩、 荒挽きこしょう	茹でうどん、鶏肉、油揚げ、椎茸、人参、 ほうれん草、長葱、昆布だし、鰹だし、 三温糖、濃口醤油、みりん 竹輪磯辺揚げ、菜種油 ミニたいやき	精白米、玉葱、鶏肉、じゃが芋、人参、 生薑、にんにく、カレー粉、フィヨング ラニュール、ウスターソース、トマトケ ャップ、赤ワイン、ハヤシフレーク、 デラックスキングカレー ブロッコリー、人参、まぐろ水煮、和風 ドレッシング ダイスゼリー国産あまおう	精白米 玉葱、油揚げ、わかめ、いりこだし、鰹 だし、白味噌 えびフライ、菜種油、バックソース 豚肉、人参、キャベツ、もやし、にら、 にんにく、塩、キムチの素、ごま油

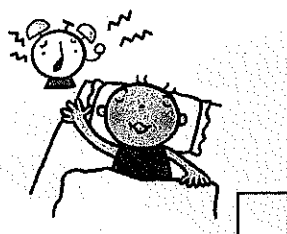
夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

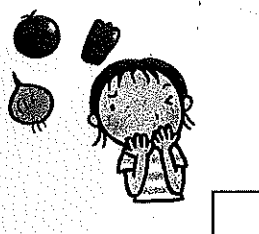
1 冷たいものばかり好んで食べている。



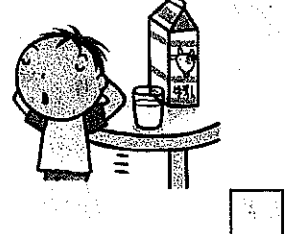
2 朝ねほうして朝ごはんを食べない日がある。



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のもお休みしている。



◎が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとしてよい? or 正しい? 生活リズムをつくりましょう。

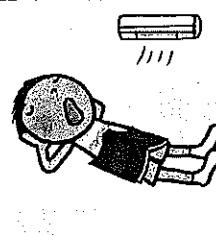
◎が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

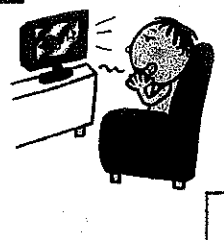
◎が0人

とてもいいです。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。

5 クーラーの効いた部屋の真中で一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



♪保護者のみなさまへ♪

★8月の学校集金日

中標津小	東小	丸山小	中標津中	広陵中
25日	26日	27日	28日	28日

○8月の口座振替は、8月27日(水)です。

○口座振替ができなかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。

○給食に関するお問合せ・ご相談先は

中標津町学校給食センター

☎72-2673

(午前8時15分から午後5時まで)



給食だより

令和7年8月
中標津町学校給食センター
TEL0153-72-2673



夏休みの過ごし方

暑さに負けないためには、朝ごはんをはじめ、1日三食を規則正しく食べ、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとるようにしましょう。夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給も大切です。元気に楽しい夏を過ごしましょう。

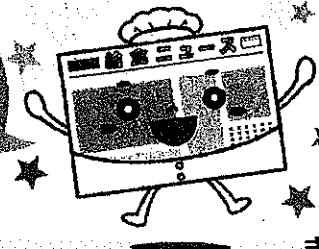


やってみよう 家庭の仕事ビンゴ

買い物	調理	食後の 後片づけ
洗濯物を 干す		洗濯物を たたむ
部屋の そうじ	風呂の そうじ	ごみを 分別して 捨てる

自分にできる家庭の仕事をやってみましょう。仕事ができたらビンゴの枠に色を塗ります。初めての仕事は、手順を調べたり家族に教えてもらったりして覚えられます。できることを増やすために、経験したことのない仕事にも挑戦して、縦横ななめをそろえましょう。

真ん中は、
自分で仕事を
考えて
記入しよう

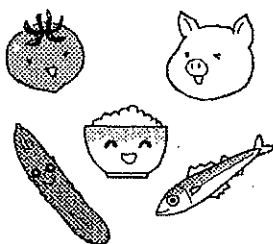


きゅーたん

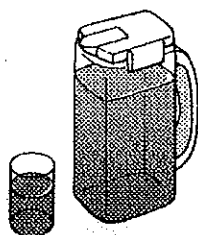
©少年写真新聞社2022

元気に過ごす食生活のポイント

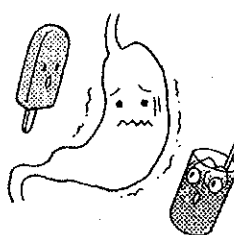
バランスよく
三食食べよう



こまめな
水分補給



冷たいものの
とり過ぎ注意



夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとしましょう。

©少年写真新聞社2022