

8月分よていにんだてひょう

令和8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 アセロラゼリー 果糖ぶどう糖液糖、アセロラ果汁、ゲル化剤（増粘多糖類）、加工でん粉、酸味料、クエン酸鉄Na、着色料（アントシアニン、クチナシカロチノイド）香料、水 かぼちゃチーズフライ かぼちゃ、チーズフード（ナチュラルチーズ、プロセスチーズ、食塩）、パン粉、砂糖、牛乳、マーガリン、食塩、（衣）パン粉、微粉パン粉、小麦粉、植物油、米粉、粉末状大豆たん白、ぶどう糖、澱粉、安定剤（加工澱粉）、乳化剤、増粘多糖類、ピロリン酸第二鉄、加水（アレルギー：乳、小麦、大豆） ストレートつゆ しょうゆ、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、発酵調味料、食塩、削りぶし（かつお、さば）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料、ビタミンB1（アレルギー：小麦、さば、大豆） カクテルゼリー 砂糖、ぶどう糖液糖、りんご果汁、水溶性食物繊維、寒天、水、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、デキストリン、乳酸Ca、ピロリン酸第二鉄、酸化防止剤（ビタミンC）、着色料（ビタミンB2）、水飴、桃果汁（濃縮還元）、砂糖、水溶性食物繊維、酸味料デキストリン、紅麴色素、クチナシ青色素、クチナシ黄色素、豆乳、香料、ピロリン酸第二鉄（アレルギー：りんご、大豆、桃）			20日 小692kcal・中812kcal ・なつやさいカレー ライス ・えだまめ ・アセロラゼリー 精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、玉葱、じゃが芋、人参、グリル野菜ミックス（ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす）、ダイズトマト、中標津牛乳、生薑、にんにく、カレー粉、ポークフィヨン、チャツネ、ブルーエキス、バーモンドカレー給食用、とろける給食用カレー、デラックスキングカレー 枝豆 アセロラゼリー	21日 小624kcal・中714kcal ・ごはん ・はるさめスープ ・はるまき ・やさしいため 精白米 干椎茸、かに風味かまぼこ、人参、春雨、ほうれん草、ポークフィヨン、フィヨングラニューール、塩、鶏だし、こしょう 香巻、菜種油 豚肉、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく、塩、こしょう、オイスターソース										
24日 小724kcal・中832kcal ・ごはん ・みそしる （えのき・あぶらあげ） ・えびフライ（2ほん） （タルタルソース） ・うまに 精白米 えのき、油揚げ、人参、いりこだし、鰹だし、白味噌 えびフライ、菜種油、エッグレスタルタル 鶏肉、れんこん、干椎茸、人参、竹の子、こんにゃく、さつま芋、酒、三温糖、濃口醤油、みりん、オイスターソース	25日 小619kcal・中870kcal ・コッペパン （チョコジャム） ・ラビオリスープ ・かぼちゃチーズフライ ・ジャーマンポテト コッペパン、チョコレートスプレッドB 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、フィヨングラニューール、塩、薄口醤油、こしょう かぼちゃチーズフライ、菜種油 ベーコン、玉葱、じゃが芋、バター、塩、荒挽きこしょう	26日 小607kcal・中707kcal ・ひやしうどん （ストレートつゆ） ・ちくわいそべあげ ・フルーツしらたま 茹でうどん、ストレートつゆ、チキンささみ水煮、白菜、ほうれん草、きゅうり、人参 竹輪磯辺揚げ、菜種油 バイン缶、白桃缶、りんご缶、白玉餅、カクテルゼリー、上白糖、バナナエッセンス、水	27日 小636kcal・中761kcal ・ぶたキムチどん ・いもだんごじる 精白米、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、にんにく、塩、キムチの素、澱粉、ごま油 おじゃがもちボール、油揚げ、人参、ほうれん草、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油	28日 小691kcal・中796kcal ・ごはん ・みそしる（なめこ・とうふ） ・とりにくの ちょうせんやき ・だいこんと きゅうりのひたひた 精白米 なめこ、わかめ、豆腐、いりこだし、鰹だし、白味噌 鶏肉、上白糖、一味唐辛子、にんにく、ごま油、薄口醤油、酒、みりん、白いりごま 人参、大根、きゅうり、薄口醤油、上白糖、りんご酢、ごま油、鰹節										
31日 小641kcal・中787kcal ・ごはん（たまごふりかけ） ・ちゃんこなベスープ ・さばみそに ・もやしのごまあえ 精白米、たまごふりかけ 白菜、人参、つきこんにゃく、干椎茸、大根、豆腐、鶏肉、ごぼう、ガラフレッシュチキン、フィヨングラニューール、上白糖、薄口醤油、みりん さば味噌煮 人参、もやし、薄口醤油、上白糖、黒すりごま	中学生保護者及び教職員の皆さまへ 【8月の学校集金日は以下のとおりです】 <table border="1"> <tr> <td>中標津小</td><td>東小</td><td>丸山小</td><td>中標津中</td><td>広陵中</td></tr> <tr> <td>24日</td><td>25日</td><td>26日</td><td>27日</td><td>28日</td></tr> </table> 口座振替の方は 8月27日(木) が振替日です。 ※給食の食材は、納めていただいた給食費で購入しておりますので、給食費は忘れずに納めてください。 ※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をします。 ※小学生は無償化のため集金はありません。				中標津小	東小	丸山小	中標津中	広陵中	24日	25日	26日	27日	28日
中標津小	東小	丸山小	中標津中	広陵中										
24日	25日	26日	27日	28日										
☆お問い合わせ・納付の相談☆ 中標津町学校給食センター ☎72-2673 （午前8時15分から午後4時半まで）														

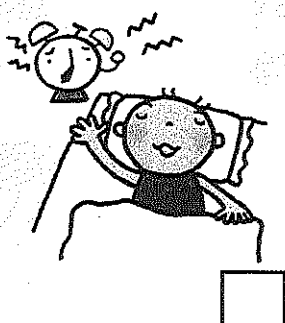
夏ばて予防のための食生活チェック

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のお休みしている。


☐

◎が1~3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、食事をしっかりとってよい? or 正しい? 生活リズムをつくりましょう。

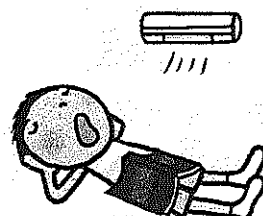
◎が4~6個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やあ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の人

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なかで一日中過ごしている。

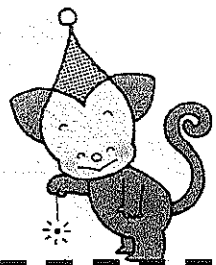

☐

6 夜ふかしすることが多い。


☐

給食だより

令和8年8月
中標津町学校給食センター
TEL0153-72-2673



水分補給をしよう

私たちの体は65～70%が水分でできています。この水分は、汗をかいて体温を調節したり、血液や細胞に重要な働きをしています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症や体調不良の原因になります。暑い季節に向けて水分、特に甘い飲み物のとり方を確認しましょう。



あまのもの ようじん 甘い飲み物、こんなところにご用心！

当たりがよくて
たくさん飲めるけど…



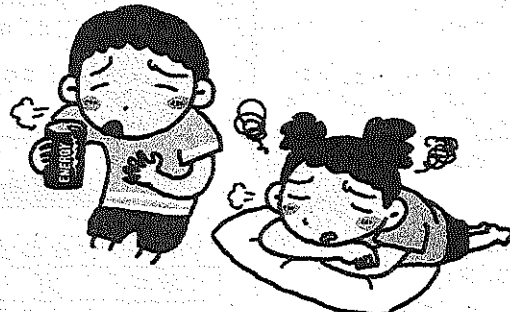
冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が
食べられなくなる！



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなか为空かずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも
なってしまう！



こうして体の血液中の糖分が急に上げ下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

かんが の もの の かた 考えよう！ 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用！



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意！
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。