

# 給食だより

令和8年度 夏の食生活・8月号  
江別市立学校給食センター  
(センター調理場TEL382-5188・FAX382-5800)  
URL: <http://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/soshiki/kyushoku/>

年々、夏の暑さは厳しくなり、室内では冷房の使用がすすめられています。屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫して、夏休みを楽しみましょう。



## 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



冷たい麺は具たくさんにする



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



## アンケートの結果を取り入れています

小学校3年生、5年生、中学校2年生にアンケートを行い、「好きなメニュー」「給食に出してほしいメニュー」を取り入れています。

月ごとに対象の学校が変わります。今月は、令和8年2月にアンケートを行った学校のうちの1校です。

8月は…**第二小学校**

- 夏野菜カレー
- ジャージャー麺
- 華風きゅうり漬け



## 8月予定こんだて表

◎牛乳は毎日の給食に出ます  
◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal  
◎(小)は小学校、(中)は中学校

| 献立                                     | 食品                                         |                         |                                | 江別産使用          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|----------------|
|                                        | エネルギーになる<br>熱や力                            | 体をつくる<br>筋肉・骨・歯・血など     | 体の調子を整える<br>病気にかりにくくするなど       |                |
| <b>25(火)</b><br>ごはん<br>マーボー豆腐          | ごはん<br>きび砂糖<br>澱粉                          | 豆腐・豚ひき肉<br>大豆ミート<br>赤みそ | 長葱<br>人参                       | 長葱<br>人参       |
| 小学校<br>627 kcal<br>中学校<br>857 kcal     | ごはん<br>きび砂糖<br>ごま油<br>白ごま                  | ごぼうのつまみ揚げ               | きゅうり<br>人参                     | きゅうり           |
| <b>26(水)</b><br>ココアパン<br>野菜コンソメスープ     | ココアパン                                      | ベーコン                    | キャベツ<br>玉葱<br>人参               | キャベツ           |
| 小学校<br>610 kcal<br>中学校<br>789 kcal     | コーンフライ<br>豚肉のトマト煮                          | キャノーラ油<br>きび砂糖<br>小麦粉   | コーンフライ<br>玉葱<br>エリンギ<br>トマト湯むき | 人参             |
| <b>27(木)</b><br>ごはん<br>小松菜と油揚げの<br>みそ汁 | ごはん                                        | 油揚げ<br>豆腐<br>みそ         | 小松菜<br>人参<br>長葱                | みそ<br>人参<br>長葱 |
| 小学校<br>607 kcal<br>中学校<br>779 kcal     | 鶏肉のごま照り焼き<br>もやしとじゃこのあえもの                  | 鶏肉のごま照り焼き<br>ちりめん       | もやし・人参<br>きゅうり                 | 長葱<br>きゅうり     |
| (中)味付けのり                               |                                            | 味付けのり                   |                                |                |
| <b>28(金)</b><br>ジャージャー麺                | ラーメン<br>きび砂糖<br>白ごま<br>キャノーラ油<br>ごま油<br>澱粉 | 豚ひき肉<br>赤みそ             | 玉葱<br>人参<br>たけのこ<br>干しいたけ      | 人参<br>とうもろこし   |
| 小学校<br>682 kcal<br>中学校<br>829 kcal     | ショールンボー<br>江別産とうもろこし                       | ショールンボー                 | とうもろこし                         | とうもろこし         |

| 献立                                 | 食品                            |                           |                              | 江別産使用       |
|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------|-------------|
|                                    | エネルギーになる<br>熱や力               | 体をつくる<br>筋肉・骨・歯・血など       | 体の調子を整える<br>病気にかりにくくするなど     |             |
| <b>31(月)</b><br>ごはん<br>夏野菜カレー      | ごはん<br>小麦粉<br>キャノーラ油          | 豚肉<br>チーズ<br>脱脂粉乳<br>鶏レバー | 玉葱・人参<br>かぼちゃ<br>枝豆<br>ズッキーニ | 人参<br>ズッキーニ |
| 小学校<br>745 kcal<br>中学校<br>952 kcal | ハンバーグ<br>マンゴーゼリー入り<br>フルーツポンチ | ハンバーグ                     | みかん・パイン<br>黄桃                | ズッキーニ       |

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。(江別産の野菜を使用する日は絵で表示しています)

## ～ 保護者の皆様へ ～

### ①長期間給食を食べない場合は 事前に学校へご連絡を

病気やフリースクール通学等により、長期間給食を食べないことになる方は、学校へご連絡ください。学校から給食センターに通知され、土日祝日を含む連続して7日間以上の欠席となる場合には、給食費減額の対応をいたします。

### ②給食費決定通知書・納入通知書について

給食費は、お子様が毎日食べる給食の食材料を購入するために使われます。納期限までに納めるように、お願いいたします。ご不明な点などがございましたら、江別市学校給食会事務局(学校給食センター内/電話887-8992または382-5188)までお問い合わせください。

夜間納入(相談)窓口を開設しています。  
毎月第2・4木曜日 17:15～20:00  
8月は13日と27日です