

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

(対雁調理場 TEL383-8550・FAX887-6366)

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



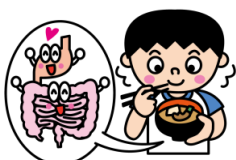
酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



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



8月の地場産情報



とうもろこし



人参



ピーマン



きゅうり



長葱



ズッキーニ



みそ



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 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかけ にくくするなど	
25(火) コッペパン 大根とウインナーの スープ はんぺんフライ ペンネボモドーロ ブルーベリージャム	コッペパン パンネ きび砂糖 キャノーラ油	ポークウインナー はんぺんフライ 豚ひき肉	大根・玉葱 人参 玉葱 ピーマン ブルーベリージャム	
26(水) ごはん 小松菜と油揚げの みそ汁 鶏肉のごま照り焼き もやしとじゃこのあえもの (中)味付けのり	ごはん きび砂糖 ごま油	油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉のごま照り焼き ちりめん	小松菜 人参 長葱 もやし・人参 きゅうり	
27(木) ジャージャー麺 ショーロンポー 江別産とうもろこし	ラーメン きび砂糖 白ごま キャノーラ油 ごま油 澱粉	豚ひき肉 赤みそ	玉葱 人参 たけのこ 干しいたけ とうもろこし	
28(金) ごはん 夏野菜カレー ハンバーグ マンゴーゼリー入り フルーツポンチ	ごはん 小麦粉 キャノーラ油	豚肉 チーズ 脱脂粉乳 鶏レバー ハンバーグ	玉葱・人参 かぼちゃ 枝豆 ズッキーニ みかん・パイン 黄桃	

献立	食品			江別産使用
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかけ にくくするなど	
31(月) 五目うどん 野菜かき揚げ きゅうりの梅おかかあえ (中)さつまいもチップス	うどん キャノーラ油 きび砂糖 さつまいもチップス	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 焼きちくわ かつお削り節	ごぼう 人参 長葱 野菜かき揚げ きゅうり もやし 梅肉	

※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