8月予定献立表

令和8年8月　池田町学校給食センター

夏に旬を迎える野菜を食べて、暑さに負けない体をつくろう！

日	曜日				
25	火	**ナン** （小麦粉　なたね油　イースト 砂糖　食塩　水）	新メニュー **バターチキンカレー** 鶏肉　じゃがいも　玉葱　人参　トマト缶詰　トマトケチャップ　にんにく　バター　カレールウ（一部に小麦・豚肉・鶏肉・大豆・リンゴを含む）　牛乳　生クリーム　生姜　サラダ油　カレーペースト	**ハムコーンサラダ** ハム　コーン　きゅうり　キャベツ　ごま　砂糖　酢　醤油　サラダ油	**ヨーグルト** （脱脂粉乳　クリーム　全粉乳　ゼラチン　寒天　香料　他　一部に乳・ゼラチンを含む）	牛乳
26	水	**ごはん** 米　強化米	**2種の根菜汁** ごぼう　人参　つきこんにゃく　長葱　干椎茸　醤油　削り節　サラダ油　みりん　昆布	**ほっけのピリ辛みそ焼き** ほっけ　砂糖　味噌　みりん　豆板醤　ごま	**揚げかぼちゃの甘辛だれ** 豚肉　酒　醤油　さやいんげん　かぼちゃ　サラダ油　砂糖　オイスターソース	牛乳
27	木	**黒豚屋の豚肉を使ったペンネなすボロネーゼ** ペンネ　サラダ油　バター　**豚肉**　ひきわり大豆　玉葱　人参　なす　ケチャップ　トマトソース　コンソメ　ウスターソース　砂糖　**トカップ赤**　粉チーズ　でん粉		**夏野菜サラダ** きゅうり　キャベツ　玉葱　ズッキーニ　サラダ油　砂糖　醤油　レモン汁　イタリアンドレッシング（一部に大豆・りんごを含む）	牛乳
28	金	**ごはん** 米　強化米	**長葱と麸の味噌汁** 長葱　豆麸　味噌　削り節　昆布	**ジンギスカン** 味付きラム肉（一部に小麦・大豆・ごま・りんご・オレンジを含む）生姜　にんにく みりん　醤油　玉葱　人参　ピーマン　キャベツ　もやし　サラダ油　りんごジュース 砂糖　ウスターソース　醤油　ケチャップ **トカップ赤**	**わかめサラダ** わかめ　きゅうり　人参　コーン　砂糖　酢　醤油　ごま油	牛乳
31	月	**ごはん** 米　強化米	**じゃがいもと豆腐の味噌汁** じゃがいも　豆腐　人参　味噌　削り節　昆布	**焼き鶏肉の塩レモンだれ** 鶏肉　酒　長葱 ごま油　レモン汁　砂糖	**大根の梅肉和え** 大根　小松菜　砂糖　醤油　みりん　練り梅（一部に大豆・りんごを含む）花かつお	牛乳

✿各献立に入っている食材はおおよそ記入してありますが、調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

✿塩・胡椒は毎日のように使用しているため、記載を省略しています。

✿原材料欄（）で記載されている食品は既製品になります。

✿鶏ガラ以降に記載されている人参・玉葱は出汁に使用しています。

1食あたりの平均摂取量

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	708kcal	27.1g	24.8g	2.9g
中学生	867kcal	32.1g	29.5g	3.4g

【学校給食摂取基準について】

いただきます　感謝の気持ちをわすれずに

各年齢の成長期の子どもたちに必要な栄養摂取の基準。
この基準値をもとに学校給食の献立を考えています。
残さず食べられるよう少しずつ努力していきましょう。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	低学年	530Kcal	全摂取エネルギーの13～20%	全摂取エネルギーの20～30%	1.5g未満
	中学年	650Kcal			2g未満
	高学年	780Kcal			
中学生		830Kcal			2.5g未満

☆今月の池田産食材☆

今月は2種類の池田町産食材を使います。
～池田町産の食材をすすんで食べよう～

トカップ赤

豚ひき肉

太字で記載されている食材は池田町産の食材です。

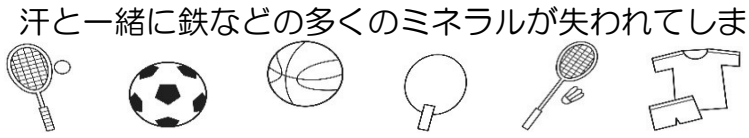
※給食だより※

鉄分について

鉄は、赤血球の成分であるヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。もし鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「息切れ」など貧血の症状があらわれます。

鉄不足に注意！

体内の鉄が不足すると、肝臓や脾臓などに蓄えられていた「貯蔵鉄」が血液中に放出されます。貯蔵鉄まで不足してしまうと、「鉄欠乏性貧血」になってしまいます。特にスポーツ選手は鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあり、激しい運動をしている場合は、汗と一緒に鉄などの多くのミネラルが失われてしまいます。

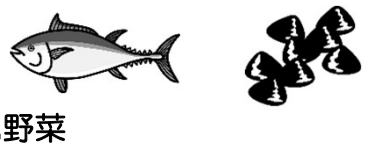


貧血予防のために鉄を多く含む食品や、鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。

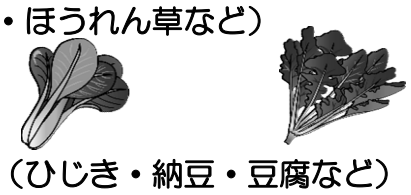
鉄分が多く含まれる食品

- 肉（赤身肉・レバーなど）

- 魚介（青魚・しじみ・あさりなど）



- 緑黄色野菜
（小松菜・ほうれん草など）



- その他（ひじき・納豆・豆腐など）

一緒にとりたいビタミンC

- 赤ピーマンや黄ピーマン

- ブロッコリーやカリフラワー

- キウイフルーツ・いちご・みかんなどの果物

肉と野菜を一緒に炒めて食べると、おいしくたくさんの鉄分がとれます。
鉄分をとって夏バテも予防しましょう！

アイスクリーム総選挙　2026！！

町内の小学校と中学校の児童生徒を対象とした選挙を7月に行いました。
池田小学校では健康委員会の児童が中心となって選挙を行いました。

投票結果は**9月14日**の給食でふたを開けるまでのお楽しみです♫

楽しい給食時間を過ごしていただければと思います。開票結果は１０月のおたよりでお知らせします。

バニラ　かぼちゃ　チョコチップ

ごま　いちごマーブル　チョコレート　抹茶

※結果により材料の一部にいちご、ごま、大豆などを含むことがあります。アレルギーなどで事前に確認が必要な場合は給食センターまでお問合せください。

～お知らせ～
110周年を迎えた帯広信用金庫より、「とかち給食応援プロジェクト～おびしん・十勝っ子スマイル給食デー～」次世代を担う子どもたちへと寄付をいただきました。
池田町では、9月14日（月）に「**黒豚屋の豚肉を使ったポークカレー**」「**ハッピネスデーリィのアイスクリーム**」を提供します。お楽しみに♫

★今月は裏面が9月予定献立表となっております。ご覧ください。