

2026年 8月 給食だより		須田共同調理場 TEL 0256-52-6533	
月	火	水	木
* 8月の予定 * 【須田小】 31日 給食開始 【須田中】 28日 給食開始	今月の加茂産食材 ・米 ・梨（幸水） *都合により献立内容が 変更になることもあり ます。 ご了承ください。	牛乳の飲み方が 変わります！ 	28 ごはん 鶏肉とかぼちゃのみそ汁 焼き肉 ごま酢和え 牛乳 ごはん 油 ごま油 さとう ごま 牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん えのきたけ しょうが にんにく 小松菜 もやし 小 617 kcal / 26.1 g 中 798 kcal / 32.1 g
31 野菜の日 チキンとトマトのカレーライス[ごはん] [チキンとトマトのカレールー] 海藻サラダ 牛乳 梨(幸水) ごはん じゃがいも 油 ルウ さとう ごま油 ごま 牛乳 とり肉 ヨーグルト わかめ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマト りんご パパイア レーズン きゅうり キャベツ コーン なし 小 657 kcal / 21.2 g 中 839 kcal / 26.1 g	2学期から牛乳パックがストローレスになります！ 8月から、給食で提供している牛乳パックが、ストローを使わずに 飲用できる「ストローレスパック」になります。プラスチックごみの 減量は、SDGsの目標 14「海の豊かさを守ろう」に関連した取組 であり、加茂市内で給食ストロー約32万本、重さにして約100kg ものプラスチックごみを削減できることとなります。 右のQRコードから動画をみることができます。  ストローレスパック紹介動画		



早寝・早起き・朝ごはんは未来につながる！

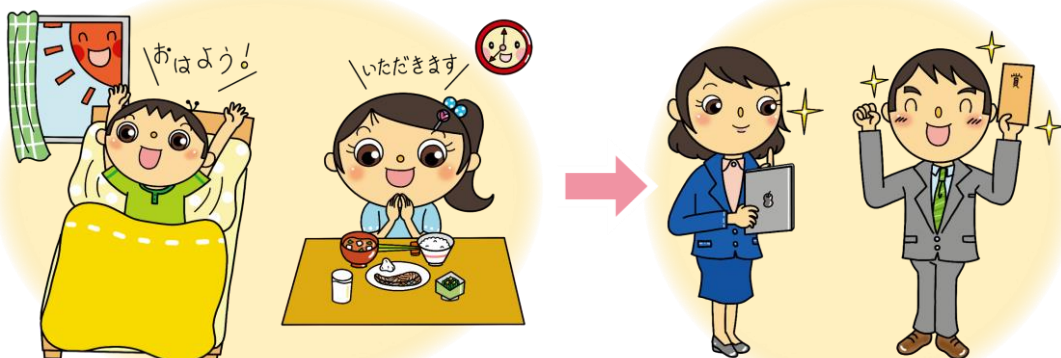
早寝・早起き・朝ごはんは、成長期の子どものために最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。
朝ごはんをしっかり食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送るうえでとても大事です。

文部科学省では幼児期からの基本的生活習慣の確立を目指して、2006（平成18）年「子どもの生活リズム向上プロジェクト」事業をスタート！ 国民運動を推進する母体として「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されました。協議会が2021（令和3）年に発表した『「早寝早起き朝ごはん」の効果に関する調査研究報告書』では、次のような興味深い結果が報告されています。



子どもの頃の規則正しい生活が『未来の土台』に！

●子どもの頃に、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を送っていた人ほど、ご家庭の経済状況に関わらず、大人になったときの資質・能力が高い傾向が見られました。



毎日、規則正しい生活を心がけることは、私たち人間が本来持っている「睡眠欲」や「食欲」をしっかり機能させていくうえでとても大切なことです。

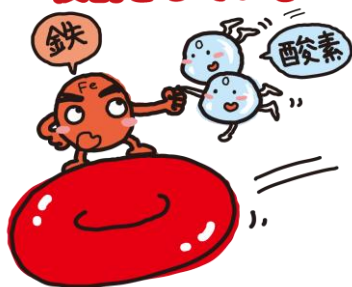


朝 すっきり 起きられてる？ 体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたらそれ、体の中の「鉄」が足りていないサイン(貧血:ひんけつ)かもしれない。成長期のみなさんにとって、鉄はとってもとっても大切な栄養素です。食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう！

貧血ってなあに？

鉄は体中に酸素を運ぶ役割をしている



血液の赤血球で鉄は酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると脳や筋肉の細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

なぜ10代に多くなる？



体が急に大きくなり、必要な血液の量が増えます。部活動も盛んになり、運動の衝撃で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出て起こる「スポーツ貧血」も知られています。

女子はとくに注意



女子は月経(生理)が始まると、定期的に鉄を含んだ血液が体から失われるようになります。普段から意識して食事から鉄をとる必要があります。

貧血にならないために

1日3食、バランスのとれた食事をしよう



鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合って働きます。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。

そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう！

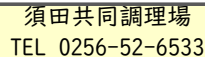


食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結び付いた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体への吸収はよくなります。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう！



「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとることで、体への吸収率が高くなることが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。



月		火		水		木		金	
1		2		3		4			
予定など 主 ^{しゅ} 食 ^{しょく} の汁 ^{じゅう} 主 ^{しゅ} 副 ^{ふく} 菜 ^{さい} 飲 ^の み物 ^{ぶつ} 他 ^た		ソフトめん ラタトゥイユ風ソース フレンチサラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ごはん 具 ^ぐ だくさんみそ汁 ^{しる} さんまの甘露煮 ^{かんろに} 大豆 ^{だいず} 入り野菜炒 ^{やさいいた} め 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		食 ^{しょく} パン りんごジャム クラムチャウダー コーンフライ フレンチサラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ごはん 厚 ^{あつ} 揚げのみそ汁 ^{しる} 豚肉 ^{ぶたにく} のしょうが焼 ^や き キャベツの昆布和 ^{こんぶあ} え 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	
黄 ^き 体 ^{からだ} をうごかすエネルギー		ソフトめん オリーブオイル ルウ油 さとう		ごはん じゃがいも さとう 油		パン じゃがいも 油 ルウ 米粉 小麦粉 パン粉 さとう		ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま	
赤 ^{あか} 体 ^{からだ} をつくる		牛乳 とり肉 チーズ		牛乳 とり肉 豆腐 みそ さんま ぶた肉 大豆		牛乳 あさり ベーコン		牛乳 厚 ^あ あげ みそ ぶた肉 昆布	
みどり 緑 ^{みどり} 体 ^{からだ} の調子をととのえる		玉ねぎ ピーマン ズッキーニ なす トマト にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン		こんにゃく にんじん ごぼう 大根 長ねぎ しょうが もやし キャベツ		にんじん 玉ねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり りんご		にんじん しめじ 小松菜 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅう	
小 中 7		小 625 和カロリー / 24.6 グラム 中 799 kcal / 30.5 g		小 605 和カロリー / 25.5 グラム 中 772 kcal / 31.1 g		小 633 和カロリー / 21.9 グラム 中 868 kcal / 28.6 g		小 592 和カロリー / 25.9 グラム 中 762 kcal / 31.9 g	
ごはん 豆腐 ^{とうふ} のみそ汁 ^{しる} スケソウダラの南蛮漬 ^{なんばんづ} け キャベツと小松菜のごま和 ^あ え 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ゆでうどん 刻 ^{きざ} みつけ汁 ^{じる} とり肉と根菜の煮物 ^{にもの} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ごはん みそワントンスープ 厚 ^{あつ} 揚げともやしのチリソース炒 ^{いため} め 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		黒糖 ^{こくどう} コッペパン トマトスープ カレーポテトビーンズ 夏野菜の彩 ^{いろど} りサラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		チリコンカンライス[ごはん] [チリコンカンライスの具] きりぼだいこん 切干大根のごまドレサラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ヨーグルト	
ごはん じゃがいも かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま		うどん 油 さとう		ごはん ワンタン ごま油 さとう		パン こくとう マカロニ じゃがいも かたくり粉 油 さとう		ごはん 油 赤いんげん豆 ルウ さとう ごま	
牛乳 油あげ とうふ みそ スケソウダラ		牛乳 油あげ かまぼこ とり肉		牛乳 ぶた肉 わかめ みそ 厚 ^あ げ卵		牛乳 ウインナー 大豆		牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	
にんじん 長ねぎ しめじ ピーマン しょうが キャベツ 小松菜 もやし		にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ しいたけ れんこん こんにゃく		キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし メンマ しょうが にんにく 長ねぎ		玉ねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり パプリカ		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト 切干大根 小松菜 コーン	
小 582 和カロリー / 25.6 グラム 中 740 kcal / 30.8 g		小 594 和カロリー / 24.5 グラム 中 758 kcal / 30.3 g		小 602 和カロリー / 26.1 グラム 中 777 kcal / 32.5 g		小 620 和カロリー / 21.4 グラム 中 833 kcal / 27.7 g		小 646 和カロリー / 24.7 グラム 中 814 kcal / 29.6 g	
14		15		16		17		18	
とりにく 鶏肉とキャベツの照 ^て り焼 ^や き丼 ^{どん} [ごはん] いわしのつみれみそ汁 ^{しる} [鶏肉とキャベツの照 ^て り焼 ^や き丼 ^{どん} の具] 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} りんごゼリー		サンマーメン[中華めん] [サンマーメンスープ] 餃子(2個) きりぼだいこん 切干大根のナムル 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ごはん なす入りミネストローネ さわらの竜田揚げ 枝豆サラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		食 ^{しょく} パン いちごジャム ポークビーンズ ミートオムレツ ベーコンと小松菜のペペロンソテー 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ごはん 紅白だんご汁 ^{じる} かつおのかつ しおごあ 塩昆布和 ^あ え 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	
ごはん さとう じゃがいも 油 ごま		中華めん 油 かたくり粉 ラード さとう 小麦粉 オリーブオイル		ごはん マカロニ 油 かたくり粉 油 さとう		パン 白いんげん豆 じゃがいも バター 油 パン粉 オリーブオイル		ごはん 白玉もち パン粉 小麦粉 油 ごま	
牛乳 いわし たら みそ とり肉		牛乳 ぶた肉 とり肉		牛乳 ベーコン さわら		牛乳 大豆 ぶた肉 ベーコン 卵 とり肉		牛乳 とり肉 油あげ かつお 昆布	
しょうが にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 切干大根 キャベツ さやいんげん りんご果汁		しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし 白菜 にら きくらげ キャベツ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり		キャベツ 玉ねぎ にんじん なす セロリ トマト しょうが 枝豆 きゅうり		玉ねぎ にんじん トマト 小松菜 もやし にんにく いちご		大根 にんじん こんにゃく しいたけ きゅうり キャベツ たくあん	
小 615 和カロリー / 25.7 グラム 中 786 kcal / 31.9 g		小 611 和カロリー / 24.8 グラム 中 780 kcal / 31.0 g		小 615 和カロリー / 23.6 グラム 中 786 kcal / 28.2 g		小 654 和カロリー / 26.7 グラム 中 874 kcal / 34.1 g		小 600 和カロリー / 27.0 グラム 中 770 kcal / 32.4 g	
21		22		23		24		25	
						セルフサンド 背割 ^{せわ} りコッペパン 野菜たっぷりスープ ひじきと大豆のチーズソテー コーンサラダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} パン じゃがいも 油 さとう		じゅうごやこんだて 十五夜献立 ごはん きのこ根菜のみそ汁 ^{しる} さき 里いもコロッケ キャベツと小松菜のり酢和 ^{ずあ} え 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 月見団子 ごはん さき いも じゃがいも さとう 油 パン粉 米粉 さつまいも	
牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ひじき チーズ		牛乳 油あげ みそ ぶた肉 のり 豆乳		牛乳 豆腐 ぶた肉 大豆 ひじき		牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ひじき チーズ		牛乳 油あげ みそ ぶた肉 のり 豆乳	
キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ パセリ 枝豆 きゅうり		にんじん れんこん 大根 まいたけ しめじ えのきたけ なめこ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし		キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ パセリ 枝豆 きゅうり		にんじん れんこん 大根 まいたけ しめじ えのきたけ なめこ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし		にんじん れんこん 大根 まいたけ しめじ えのきたけ なめこ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	
小 605 和カロリー / 28.8 グラム 中 817 kcal / 37.5 g		小 652 和カロリー / 20.3 グラム 中 808 kcal / 23.8 g		小 605 和カロリー / 28.8 グラム 中 817 kcal / 37.5 g		小 652 和カロリー / 20.3 グラム 中 808 kcal / 23.8 g		小 652 和カロリー / 20.3 グラム 中 808 kcal / 23.8 g	
28		29		30		* 9月の予定 *		今月の加茂産食材	
ごはん 野菜と豆腐の中華スープ 鶏肉とレバーのケチャップ和 ^あ え もやしの中華和 ^あ え 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ソフトめん 五目つけ汁 ^{じる} きつねもち 切り昆布とさつま揚げの炒 ^あ め煮 ^{いた} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		ごはん わかめのみそ汁 ^{しる} 鶏肉のカレー揚げ キャベツのおひたし 牛乳		【須田小】 予定なし 【須田中】 18日 体育祭 24日 振替休業日		こんげつ か かもさんしよくざい 今月の加茂産食材 こめ ・米 ・きゅうり (加茂の意地) *都合により献立内容が 変更になることもあり ます。 ご了承ください。	
ごはん かたくり粉 じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま		ソフトめん もち粉 米粉 さとう 油		ごはん かたくり粉 油					
牛乳 とうふ とり肉 鶏レバー		牛乳 かまぼこ 油あげ 昆布 さつまあげ 打ち豆		牛乳 とうふ わかめ みそ とり肉 かつお節					
玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが もやし きゅうり		にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ しいたけ こんにゃく さやいんげん		にんじん 長ねぎ 大根 しめじ キャベツ					
小 617 和カロリー / 23.6 グラム 中 793 kcal / 29.1 g		小 602 和カロリー / 25.4 グラム 中 741 kcal / 30.9 g		小 580 和カロリー / 23.7 グラム 中 737 kcal / 28.6 g					

なつやす かんが ため
夏休みにこそ考えたい、試したい！

ご家庭での災害食

9月1日の「防災の日」や、台風シーズンの到来を前に、家族が揃い、時間にゆとりもできる夏休みに「災害食」について考えてみませんか？ 家族みんなで家の中の備蓄品を確認したり、災害時の調理法を試して食べてみたり、「一石二鳥」の食育としてぜひ取り組んでみてください。

8月を夏のローリングストック点検・消費月間に

子どもと一緒に
「賞味期限」チェック！



宝探し感覚で、賞味期限を子どもとチェック。「もうすぐ切れそうだから、食べてレスキューしよう!」と、食品ロスへの関心も育てることができます。

買い物に出かけたくない日
それは備蓄食品消費デー



とくに賞味期限が迫っていないものでも、備えてある缶詰やレトルト、パックご飯などを実際に食べてみることはとても貴重な経験になります。

災害時という設定で
調理にも挑戦！



災害時の調理法は、キャンプでの料理にも通じるところがあります。非常時の設定で、洗い物も少なく済む方法にすれば、水の節約やごみの削減にも役立ちます。

乾物はトマトジュースでも
もどせる!



切り干し大根やわかめ、高野豆腐、パスタなどの乾物はお湯でもどすが普通ですが、冷水はもちろントマトジュース、野菜ジュースでももどります。うまみを吸って、そのままおいしい夏の副菜になります。

災害食の情報サイトを活用



全国大学生協連



災害時のためのお料理レシピ

災害食のポイントや具体的なレシピは、上記のサイトなどさまざまなところから紹介されています。ぜひ参考にしてみてください。



株式会社 明治



災害食を考えよう!