

	月	火	水	木	金
献立	24 ぶたすきどん だいこんのみそしる 牛乳	25 たてわりパン ABCスープ ポイルソーセージ (小1こ/中2こ) (ケチャップ) シーザーサラダ 牛乳	26 ごはん とうふのみそしる とりのごまてりやき ささげとちくわのいためもの 牛乳	27 わふうきのコスパゲッティ やさいコンソメスープ 牛乳	28 くろまいごはん なつやさいの キーマカレー パインアップル 牛乳
エネルギー	560kcal 730kcal	600kcal 780kcal	590kcal 770kcal	440kcal 580kcal	790kcal 1030kcal
あか	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 牛乳	ソーセージ パーコン チーズ 牛乳	とり肉 ちくわ とうふ わかめ みそ 牛乳	パーコン ソーセージ 牛乳	ぶた肉 大豆 牛乳
き	ごはん さとう 油	パン マカロニ クルトン ドレッシング	ごはん 白だし さとう 油 こま	スパゲッティ 油	ごはん 黒米 クルトン 油 パタールー ドレッシング
みどり	人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ しめじ	人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり ブロッコリー コーン 赤ピーマン	人参 玉ねぎ 長ねぎ ささげ	人参 玉ねぎ キャベツ まいたけ しめじ しいたけ えのき エリンギ	人参 玉ねぎ トマト なす スクキニー 青ピーマン パインアップル
献立	31 ごはん ワタンスープ ほいこうろう 牛乳	こんげつ ふくしまちょう しょくざい ～ 今月の福島町の食材 ～  トマト ささげ きゅうり くろまい			
エネルギー	580kcal 760kcal				
あか	ぶた肉 牛乳				
き	ごはん ワタん さとう 油				
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ えのき				

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

野菜のおはなし

わたしたちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

8月31日は「野菜の日」



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目 New ブロッコリー (2026年4月～)	キャベツ きゅうり さといも だいこん トマト
なす にんじん ねぎ はくさい ピーマン レタス たまねぎ じゃがいも ほうれんそう	

きゅうしよく 給食たより

ねんねん なつ あつ きび ことし いじよう ひ こくしよ び よ しつない れいぼう しよう
 年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用
 げんいん なつ ふせ はやね はや お きそくだた せいかつ しよくし たいせつ しよくよく
 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みましょう。

なつ やす き しよく せい かつ 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給 をこまめにしよう		みず むぎちや すこ 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときには えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動 しよう		ラジオ たいそう すいすい ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど で体を動かしましょう。炎天下は避け、 そうちよう 夕方 すず かんたう おこな 早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、 室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい 生活を心がけよう		よ ふかしせず はやね はや お こころ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 あさ まいにち か た 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）旬の食べ物 を取り入れよう		しん た もの えいよう ほう ふ 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 からだ ひ ころか 体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		しよくし とき み 食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物 をとり過ぎると、おなかを壊したり、 食事がきちんと食べられなくなったり して、夏バテの原因になります。
や しよく（夜食）や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		あさ ひる ゆう しよくし いかい なに た 朝・昼・夕の食事以外に何か食べると きは、だらだら食べたり飲んだりせず、 じかん りよう き 時間と量を決めましょう。
す す（進）んで お手伝いをしよう		しよくし しんぴ かつ づ かんたん ちやうり 食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちのひとと相談してできることに 挑戦しましょう。
み んで一緒に食べる 機会をつくろう		か そく なかま いっしょ かいわ たの 家族や仲間と一緒に、会話を楽しまな がら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう		ぎやうしよく なつやす 給食のない夏休みは、カルシウムが 不足しやすくなります。牛乳を毎日 の 飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。

! いじよう こころ げん こう き なつ やす
 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！