



日 曜	こんだて	おもな食品（♥印は中泊町産）			エネルギー kcal	おしらせ
		体をつくる 主にたんぱく質・カルシウム	エネルギーになる 主に炭水化物・脂質	体の調子を整える 主にビタミン類		
24 月	スタミナどん たくあんのごまあえ あげなすのみそしる パインゼリー	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	♥こめ さとう サラダあぶら いりごま ゼリー	にんじん えのきだけ にら ながねき メンマ パイン なす たくあん（だいこん） しょうが にんにく もやし	小 620 中 753	夏バテしていませんか？ぶた肉とにらの組み合わせは疲労回復に効果があります。暑さに加え、2学期もがんばりましょう！
25 火	ぶたじろうどん かぼちゃコロッケ ブロッコリーのツナあえ	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ ツナフレーク	うどん ドレッシング サラダあぶら ごまあぶら コロッケ（じゃがいも）	にんじん かぼちゃ にんにく たまねぎ だいこん しょうが ♥しいたけ ながねき ごぼう とうもろこし ブロッコリー	小 656 中 771	麺類の汁はいつもの汁より塩分が多く含まれています。減塩のため、麺と具をしっかり食べ、汁は飲み干さないようにしましょう。
26 水	ごはん にしんてりに にくじゃが かきたまみそしる	のむヨーグルト にしん みそ ぶたにく たまご とうふ	♥こめ さとう サラダあぶら ♥じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ こんにゃく ♥ささげ ほうれんそう ながねき	小 606 中 762	じゃがいもの芽や緑に変色した部分にはソラニンという毒があります。料理をする時は、その周辺を取りのぞきましょう。
27 木	しよくパン・キャラメルクリーム フィレオチキン ひじきとほうれんそうのサラダ ミネストローネ	牛乳 パーコン とりこ ツナフレーク だいす ひじき	しよくパン じゃがいも キャラメルクリーム すりごま ドレッシング オリーブオイル	セロリ とうもろこし トマト キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう ズッキーニ かぼちゃ ビーマン	小 718 中 889	ミネストローネに入っているズッキーニは、外見はキュウリに似ていますが、カボチャの仲間です。
28 金	中泊なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツしらたま	牛乳 ぶたにく チーズ	♥こめ バター ♥じゃがいも カレールー しらたま	たまねぎ ♥トマト ♥かぼちゃ ♥なす にんにく にんじん しょうが もも ふくじんづけ みかん パイナップル りんご	小 676 中 841	給食おもしろい隊のみなさんが育てた中泊町産の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。感謝していただきましょう。
31 月	わかめごはん しょうゆたまごやき（2こ） さんさいいため いわしのつみれ	牛乳 わかめ たまご とうふ ぶたにく みそ いわしのつみれ	♥こめ さとう サラダあぶら	にんじん こんにゃく せり わらび すいき だけのこ だいこん ながねき きくらげ はくさい ぜんまい しょうが	小 676 中 841	つみれ汁は、魚のうま味がぎゅっとつまった体にやさしい汁ものです。成長に必要なカルシウムやたんぱく質がしっかりとれますよ。

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。その際はご了承ください。

※献立の材料・栄養価を知りたい方は、給食センター（☎69-3555）まで、お問い合わせください。

生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣

朝の光を浴びる
朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲームなどの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。

おやつとり方3か条

- 1 時間を決める**
ダラダラ食べるのはやめましょう
- 2 内容・量を決める**
1日200kcalが目安
- 3 食べたら歯みがきをする**
虫歯を防ぎましょう

おやつエネルギー量を見よう！

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

シュークリーム 1個 (70g) 148kcal	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal	サブレ 1枚 (30g) 138kcal	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal	カステラ 1切れ (50g) 157kcal	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal
カップラーメン (40g・スープ含む) 167kcal 食塩相当量 2.5g	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal 食塩相当量 1.0g	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal 食塩相当量 1.5g	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal

※脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！飲み物のエネルギーも考えましょう。

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

バナナ、ヨーグルト、焼きいも、ドライフルーツ、きな粉、ごま、せんべい、だんご

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

おにぎり、サンドイッチ、肉まん、みそ汁やスープ、味噌汁やスープを合わせると

野菜のおはなし

8月31日は「野菜の日」

私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す。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。

ブロッコリーが「指定野菜」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

ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など
- 栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す

主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

特定野菜とは？

地域の農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。

サラダ、炒め物、煮物、揚げ物、汁物、あえ物

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ
-----------	---------	----------	-------

夏が旬の野菜

トマト、なす、ピーマン、きゅうり、ゴーヤ、ズッキーニ、かぼちゃ、とうもろこし、オクラ、モロヘイヤ、えだまめ、さやいんげん、みょうが、青じそ