

※よくかんで食べましょう



令和7年度8月分 学校給食献立表



下関市立中部学校給食共同調理場

日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭でとってほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
26 火	ごはん		肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	750 kcal	612 kcal	さかな
	肉野菜炒め	○	牛肉生揚げ赤みそ		にんじんピーマン	キャベツたまねぎエリンギしょうがにんにく	砂糖	サラダ油ごま油	26.3 g	22.6 g	
	梅ごまひじき			ひじき		ねり梅	砂糖	ごまごま油			
	冷凍パイ					パイナップル					
27 水	ごはん								710 kcal	574 kcal	豆・豆製品
	冬瓜とじゃがいものスープ	○	鶏肉		にんじん	とうがんだまねぎしめじ	じゃがいも		28.3 g	24.1 g	
	ドライカレー (季節の料理)		牛肉豚肉大豆		にんじんピーマン	にんにくしょうがたまねぎりんご	小麦粉	サラダ油			
28 木	ごはん								707 kcal	570 kcal	小魚
	中華どんぶり	○	豚肉いかちくわ		にんじんねぎ	キャベツたまねぎたけのこしいたけ	でんぷん砂糖	サラダ油ごま油	27.6 g	23.4 g	
29 金	ごはん								733 kcal	594 kcal	緑黄色野菜
	鉄分たっぷりみそ汁 (季節の料理)	○	凍り豆腐鶏卵油揚げ白みそ	ひじき	ごまつな				33.4 g	28.6 g	
	ゴーヤキムチチャンプル		豆腐豚肉			白菜キムチもやしにがうり		サラダ油			

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやかニ、イカ、タコなどが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



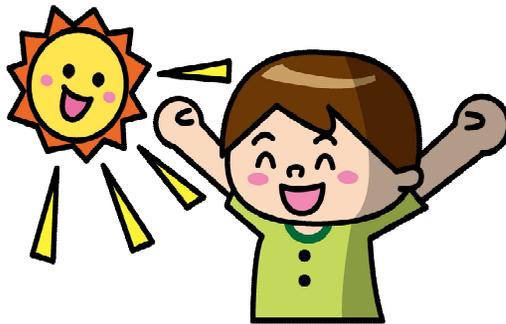
元気の
秘けつだよ!

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー（アイスクリーム）、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

