



給食献立表



No. 1
2025年8月

上田市立武石小学校

今月のもくひょう： きそく正しいしょくせいかつをしよう

厳しい暑さの日が続いていますが夏バテしていませんか。暑いと体力が消耗するので、十分な睡眠と1日3回の食事をしっかり食べることが大切です。給食では、せんぜい畑の会の方が作ってくださった地元の夏野菜をたくさん使った献立や企画給食があります。また、8月から歯の健康週間の目標達成者のリクエストメニューを出していくので、楽しみにしててください。バランス良くいろいろ食べて、2学期を元気にスタートしましょう。

日・曜	(赤牛乳)	こんだて	おもな さいりょう			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる		
22金	○	わかめごはん	わかめ		こめ	616 kcal	
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう、でんぶん	26.2 g	
		はるさめサラダ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	はるさめ、ごまあぶら、さとう	19.2 g	
		かみなりじり	とうふ、とりにく	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	あぶら	2.5 g	
		★ミルメークココア	武石のやさいをたっぷりつかいます！			ミルメーク	
25月	○	たけしどん なつバージョン	ぶたにく、みそ、だいず	なす、さやいんげん、たまねぎ、パプリカ	こめ、あぶら、ごま、さとう	661 kcal	
		キャベツときゅうりのすのもの	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう	28.8 g	
		じゃがいものみそしる	こおりとうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	じゃがいも	20.4 g	
		★いちごのアイス			いちごのアイス	2.6 g	
26火	○	コッペパン	きかくきゅうしょく：上田でとれたレタスをいただきます。			665 kcal	
		チキンフライ トマトソースかけ	とりにく	たまねぎ、トマト	こむぎこ、パンこ、あぶら	32.9 g	
		ひじきとチーズのてっこつサラダ	ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	26.8 g	
		レタスとコーンのスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、コーン、レタス		3.1 g	
27水	○	ごはん			こめ	663 kcal	
		すぶた	ぶたにく、みそ、だいず	たけのこ、ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	あぶら、さとう、でんぶん、あぶら	27.3 g	
		きゅうりのピリカラづけ		きゅうり、にんじん	ごまあぶら	21.7 g	
		たまごスープ	ほたて、たまご	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	でんぶん	2.4 g	
28木	○	ごはん	★印は、歯の健康週間のリクエストメニューです。		こめ	624 kcal	
		さけのチーズやき	さけ、チーズ	たまねぎ、にんじん、パプリカ	マヨネーズ	30.5 g	
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、さとう	20.4 g	
		レタスとじゃがいものスープ	ぶたにく、みそ、だいず	にんじん、たまねぎ、レタス	あぶら、じゃがいも	2.1 g	
		ミニトマト		ミニトマト			
29金	○	ごはん	1年生がとうもろこしのかわむきをします！			690 kcal	
		なつやさいのカレー	ぶたにく、レバー	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、パプリカ、りんごピューレー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	29.2 g	
		シーフードサラダ	かんてん、いか、ほたて	キャベツ、きゅうり、にんじん	オリーブあぶら、さとう	21.8 g	
		とうもろこし		とうもろこし		1.9 g	
摂取栄養量平均（3、4年生）			エネルギー653 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂肪 21.7 g	食塩相当量2.4 g	今月の地元の食材 こめ、だいず、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、さやいんげん、トマト、なす、ピーマン、とうもろこし、にんにく、えのきたけ
基準値（3,4年生）			650kcal	21.1～32.5 g	14.4～21.6 g	2g未満	

夏を元気に乗り切るために
1日3食しっかり食べよう



わたしたちは、飲み物だけではなく食事からも、水分と塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

冷たい飲み物・アイスクリームのとり過ぎに注意しよう

含まれる砂糖の量 ※複数の商品の内容量と炭水化物の量の平均を算出したものです。商品によって違いがあります。

炭酸飲料	果実飲料	アイスクリーム (ラクトアイス)	氷菓
 1本当たり 約54g	 1本当たり 約51g	 1個当たり 約19g	 1個当たり 約17g

暑い夏は、冷たい飲み物やアイスクリームをとる機会が増えます。しかし、炭酸飲料や果実飲料、アイスクリームや氷菓などには糖分が多く含まれていて、とり過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。糖分をとり過ぎないように、とる時間を決めて、量や回数に注意しましょう。