



2024年 8月のこんだて表

見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

* 8月の予定 *

* 小学校 *

- 26日 今町小 給食開始
- 27日 見附小、葛巻小 給食開始
- 28日 第二小、新潟小 給食開始
見附小4年なし
- 29日 名木野小、田井小、
上北谷小 給食開始



* 特別支援学校 *

- 29日 給食開始
- * 中学校 *
- 23日 南中 給食開始
- 26日 見附中、今町中、西中 給食開始
- 28日 見附中1年なし
- 29日 30日 今町中2年なし



調理員さんたちは、夏休み中に、
給食センターのおそうじと、衛生研修、
2学期の給食準備をがんばります!

23	ばいにくあ 梅肉和え	牛乳
さけ	鮭のみそマヨカップ 焼き	
ごはん	モロヘイヤ	
	スープ	
—	kcal 709 kcal	
—	g 2.1 g	
肉類		
牛乳 さけ 豆腐 なたと みそ		
コーン パセリ キャベツ		
きゅうり 人参 梅 メンマ		
モロヘイヤ もやし		
米 ノンエッグマヨネーズ		
砂糖 ごま 春雨		

	月	火	水	木	金
こんだて	26 にらのアーモンドおひたし 夏野菜と鶏の揚げ煮	27 茎わかめのきんぴら さばの生姜煮	28 フレンチサラダ チリコンカン	29 ももゼリー 海藻サラダ	30 ごまびたし 厚揚げのブルコギ風いため
ごはん	ごはん	ごはん	米粉	夏野菜カレー (麦ごはん)	ごはん
スタミナ	スタミナ 豚汁	トマトと 玉子のスープ	キャベツの クリームスープ		もずく汁
エネルギー	641 kcal	596 kcal	636 kcal	681 kcal	597 kcal
塩分	1.8 g	1.9 g	2.4 g	2.4 g	1.8 g
補ってほしい食品	卵類	きのこ類	魚介類	小魚類	くだもの
あか	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 さば 豆腐 わかめ たまご 豚肉	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 豚肉 大豆 海藻	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ もずく 豆腐 油揚げ
みどり	かぼちゃ なす ビーマン もやし 人参 にら ゆうがお にんにく 長ねぎ 油	玉ねぎ ごぼう 人参 いんげん キャベツ トマト にら しょうが	人参 玉ねぎ グリンピース コーン トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす 枝豆 にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ コーン	ピーマン 人参 玉ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし 長ねぎ
きいろ	米 片栗粉 麩 砂糖 アーモンド じゃが芋	米 ごま油 砂糖	米粉パン 油 砂糖 じゃが芋 ルウ	米 大麦 じゃが芋 カレールウ 油 ゼリー	米 油 片栗粉 ごま 砂糖 じゃが芋

こんだて	副菜	主菜
ごはん	汁物	
エネルギー	小 kcal	中 kcal
塩分	小 g	中 g
補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品	
あか	赤：体をつくるもとになる食品	
みどり	緑：体の調子を整えるもとになる食品	
きいろ	黄：エネルギーのもとになる食品	

～8月のお米～
田井小学校区産
にじのきらめき
・新潟小学校区産
コシヒカリです。
市内の生産者さん
に感謝して、味わって
いただきましょう。



★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

夏バテしない食生活を!

暑さが続き、身体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりして
いませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりと
ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいますと思
います。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復
するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず
食べる
特に朝ごはんは重要です。早寝・
早起きの規則正しい生活を心がけ
ましょう。

★ 旬の野菜や果物を食べる
強い紫外線から肌を守る“抗酸
化作用”のあるビタミンや、汗で
失われるミネラルを豊富に含みま
す。

★ 冷たいものをとりすぎない
胃腸が冷えて食欲が落ちる
原因になります。また、甘い清
涼飲料水のとりすぎにも気を
つけましょう。

★ おやつはだらだら食べない
食事が食べられなくならな
いように、時間と量を考えま
しょう。