

献立のねらい
暑さに負けないように
しっかり食べよう

献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子
は、Instagramでも
発信しています！
(fujisaki.kyu)



令和7年度 8月分



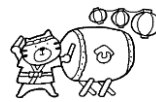
藤崎町学校給食センター

日にち	献立		栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
			熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
25月		牛乳 ごはん トマトソースチキン フラワーサラダ コンソメスープ	小 566 中 689	20.2 23.0	ごはん ごま ドレッシング	牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム	ごまには黒、白、金色があります。はじめはどれも白色で、熟すと種皮の色が変わります。
26火		牛乳 ごはん 五目たまご焼き 豚肉とだいの煮物 厚揚げのみそ汁	小 570 中 726	24.5 30.7	ごはん 米油 三温糖	牛乳 たまご、ひじき 豚肉 厚揚げ、みそ	ほうれんそう、にんじん ねぎ、たけのこ だいこん、こんにゃく、えだまめ もやし、たまねぎ、えのきたけ	板こんにゃく、玉こんにゃく、しらたきなどのこんにゃくは、こんにゃく芋からつくられます。
27水		牛乳 チキンカレー ふくじんづけ フルーツデザート	小 643 中 792	18.8 22.0	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ゼリー	牛乳 鶏肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ おうとうかんづめ パイナップルかんづめ	27日のじゃがいもと28日の青ピーマンは藤崎町産です
28木		牛乳 ごはん、春巻 チンジャオロースー ワンタンスープ お楽しみデザート	小 589 中 720	19.9 24.4	ごはん ごま油 三温糖、でんぱん ワンタン、デザート	牛乳 春巻 豚肉 なると	たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン もやし、ねぎ メンマ	♥今日のデザート♥ 久しぶりの○○○！！ 給食の時間まで楽しみにしてい てくださいね。
29金		牛乳 ごはん さばみそ煮 なめたけ和え みそかきたま汁	小 590 中 765	24.4 30.8	ごはん でんぱん	牛乳 さば、みそ たまご とうふ	もやし、ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にら	魚の骨がたいたい場合もあるので、気をつけながらよくかんで 食べましょう。

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



食育だより



こめ さかな にく やさい くだもの しよくざい しぜん めく
米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。

わたしたち せいかつ むかし しぜん おんけい ささ な た しぜん めく かんしゃ しよくざい
私達の生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を

むだにしないことが大切です。

地場産物を食べて 地産地消！



ちいき せいさん しよくざい ちいき しよくひ
地域で生産された食材をその地域で消費する
ことを地産地消といいます。生産者の顔が見え
るので安心して買えます。また、遠くから輸送
しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への
負担も減らせます。

食料生産には多くの 手間がかかっています

しよくりよう せいさん ひと せいさん
食料の生産にかかわる人たちは、生産
性を高めたり、よい品質のものをつくっ
たりするために、さまざまな工夫や努力
をしています。わたしたちがおいしい食
事を食べられるのは、そうした生産者の
働きのおかげです。

てま かけて つく
られた 食べ物 を 無駄
にしないようにしま
しょう。



感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



しよくじ ぜんご た
食事の前後のあいさつには、食
べ物の命をいただくことや、食事
をつくるためにかかわった人たち
への感謝の気持ちが込められてい
ます。心を込めてあいさつをしま
しょう。

