

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8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	
24 月		牛乳 チキンカレー ふくじんづけ フルーツデザート	小 645 中 795	19.0 22.2	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	じゃがいもは 藤崎町産です
25 火		牛乳 ごはん たまご焼き 豚肉とだいにんの煮物 じゃがいものみそ汁	小 553 中 682	24.3 29.2	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 たまご 豚肉 わかめ、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ しめじ、ねぎ	だいこんには油の消化を助け るはたらきがあります。
26 水		牛乳 ごはん トマトソースチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	小 539 中 659	21.9 24.7	ごはん ドレッシング	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	ブロッコリー、赤ピーマン 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	野菜もしっかり食べて、元気に 過ごしましょう。
27 木		牛乳 ごはん 春巻 チンジャオロースー わかめスープ 杏仁豆腐	小 596 中 719	19.6 24.0	ごはん 米油 ごま油、三温糖、でんぱん 杏仁豆腐	牛乳 春巻 豚肉 わかめ、なると	たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン だいこん、ねぎ、しいたけ	ピーマンは 藤崎町産です
28 金		牛乳 ごはん さばみそ煮 ごま和え 厚揚げのみそ汁	小 563 中 716	25.8 32.3	ごはん ごま	牛乳 さば、みそ 厚揚げ	ほうれんそう、もやし たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ	さばに含まれる脂には、脳を 活性化したり血液をさらさらに するはたらきがあります。
31 月		牛乳 ごはん とうふハンバーグ れんこんのみそ炒め だいこんのみそ汁	小 603 中 764	22.7 27.7	ごはん 米油 三温糖	牛乳 とうふハンバーグ 豚肉、みそ 油揚げ	れんこん、たまねぎ、にんじん だいこん、だいこん葉 えのきたけ	給食のみそ汁には、青森県産 の大豆を原料としたみそを使用 しています。

※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



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。
わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほし
いと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や
植物の命です。その命をいただく
ことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食
事を用意するために駆け回ってく
れてありがたいという意味です。

給食はいろいろな人に支えられています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員が給食をつくります。
また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生
産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このよ
うに学校給食は多くの人の力によってみなさんのもとに届けられて
います。

