

令和8年

7・8月

給食だより

府中市教育委員会 教育政策課子ども食育係



もうすぐ夏休みが始まりますね。休みの間も元気に過ごすためには、規則正しい生活をして夏バテにならないようにすることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、食事をしっかり食べ、元気に楽しく過ごしましょう！

夏を元気に過ごすための

5つのポイント

暑さに負けず、

夏を元気に過ごそう！！



1. 朝・昼・夕の3食を規則正しくとろう！

朝ごはんを食べると脳のはたらきが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



4. 早寝・早起きをして、体をしっかり動かそう！

夜ふかしをしたり、夜遅くに食べることは控えましょう。外で遊ぶときには、熱中症に注意を…！！



2. 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけよう！

主食・主菜・副菜がそろうことで自然と栄養のバランスが整います。夏野菜など、旬の食材を取り入れるとさらにGood！



5. 冷たい物のとりすぎに気をつけよう！

お腹が痛くなってしまったり、食欲がなくなってしまう原因に。アイスクリームやジュースはほどほどに…！



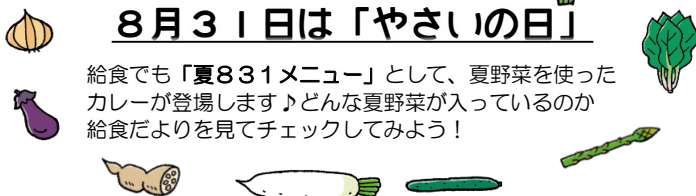
3. こまめな水分補給をしよう！

汗をたくさんかいたときには、水分だけでなく塩分も一緒にとるのが◎
水分補給には水や麦茶など、甘くないもの・カフェインを含まないものを選びよう！



8月31日は「やさいの日」

給食でも「夏831メニュー」として、夏野菜を使ったカレーが登場します♪どんな夏野菜が入っているのか給食だよりを見てチェックしてみよう！



令和8年7月

府中市学校給食センター献立表

中学校：後期課程



*牛乳は毎日つきます。

今月の食塩摂取量：1食平均 2.7g

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー (kcal)
		(き)	(あか)	(みどり)	
1 水	白飯 ピーマンと豚肉の細切り炒め 白菜の中華あえ	精白米, さとう マロニー, ごま油	牛乳, 豚もも肉 きんし卵	しょうが, にんにく にんじん, たまねぎ たけのこ, しめじ ピーマン, はくさい	599
2 木	白飯 あじの梅みそ焼き ブロッコリーのおかかあえ 豆腐ともずくのお汁	精白米, さとう, ごま油	牛乳, あじ, 中みそ かつお節, 豆腐, 竹輪 もずく	梅, 青しそ, ブロッコリー たまねぎ, にんじん えのきだけ, ねぎ	610
3 金	小型黒糖パン 厚揚げのミートソース煮 チョップドサラダ なかよしランチ	小型黒糖パン, さとう でん粉, サラダ油	牛乳, 厚揚げ 豚もも肉ミンチ	たまねぎ, にんじん グリーンピース, エリンギ キャベツ, きゅうり ホールコーン	683
6 月	梅かおりごはん 五目豆 千草和え	精白米, じゃがいも 神石産板こんにゃく さとう, 白ごま, すりごま	牛乳, 鶏もも肉, 大豆 厚揚げ, 昆布 糸かまぼこ	にんじん, ごぼう しいたけ, いんげん はくさい, ほうれんそう 梅	654
7 火	小型リッチパン 星型ハンバーグの バーベキューソース 彩りあえ セタスープ セタゼリー	小型リッチパン さとう, おこめ セタゼリー	牛乳, 鶏てば肉 きんし卵, 豚ミンチ 鶏ミンチ	にんにく, しょうが レモン果汁, ブロッコリー にんじん, たまねぎ オクラ, リンゴピューレ	758

セタメニュー



令和8年7月

府中市学校給食センター献立表

中学校：後期課程



*牛乳は毎日つきます。

日付	献立名	からだの熱や力になるもの	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	I栄養 - (kcal)
		(き)	(あか)	(みどり)	
8 水	ターメリックライス 3つ星カレー コールスローサラダ 	精白米, さとう, サラダ油 じゃがいも	牛乳, 鶏もも肉 チキンハム	にんにく, しょうが たまねぎ, グリンピース キャベツ, アスパラガス にんじん, マッシュルーム 	695
9 木	白飯 鮭の照り焼き 蒸しとうもろこし やかましいみそ汁 	精白米, さつまいも ふちゅうこはやさしいメニュー	牛乳, 鮭, 豆腐, わかめ 中みそ	カットコーン, たまねぎ にんじん, えのきたけ, ねぎ	726
10 金	クロワッサン きのこのペペロンチーノ 大根のツナあえ	クロワッサン, サラダ油 スパゲッティ, さとう	牛乳, 豚もも肉 シーチキン	たまねぎ, にんじん しめじ, だいこん こまつな, にんにく	587
13 月	白飯 肉じゃが うりたこ 	精白米, じゃがいも 神石産系こんにゃく さとう 味なふるさとメニュー	牛乳, 豚もも肉, ひらてん たこ, わかめ	たまねぎ, にんじん いんげん, ごぼう, きゅうり	623
14 火	サラダ冷やし中華 ねぶとのから揚げ ブチトマト	中華めん, ごま油, さとう 油, でん粉	牛乳, 鶏ささみ, ねぶと 	もやし, にんじん アスパラガス, ブチトマト	610
15 水	白飯 とりそぼろ丼 和風ツナサラダ 冷凍もも	精白米, さとう, サラダ油	牛乳, 鶏もも肉ミンチ シーチキン	にんじん, たまねぎ たけのこ, ホールコーン えのきたけ, こまつな だいこん, ほうれんそう レモン果汁, もも	642
16 木	白飯 白菜のピリカラみそ炒め 海藻サラダ	精白米, さとう, でん粉 サラダ油	牛乳, 豚もも肉 うずら卵, 赤みそ, わかめ 海藻ミックス	にんじん, たまねぎ はくさい, エリンギ ピーマン, えだまめ ブロッコリー 	633
17 金	小型背割りのパン カラフルチリドッグ ザワークラウト 野菜のスープ煮	小型背割りパン, サラダ油 さとう, マロニー	牛乳, チキンスティック 鶏てば肉 	たまねぎ, なす, キャベツ スモークニ, にんじん レモン果汁, しょうが しめじ, チンゲンサイ	559
18 土	～ 毎月19日は「食育の日」です ～ 				
19 日					



令和8年8月

府中市学校給食センター献立表

中学校：後期課程



*牛乳は毎日つきます。

今月の食塩摂取量：1食平均 2.3g

26 水	白飯 ねぎ塩豚丼 カリポリあえ	精白米, でん粉, ごま油 さとう	牛乳, 豚もも肉, 竹輪 かまぼこ, 塩ふき昆布	たまねぎ, もやし, ねぎ チンゲンサイ, にんじん しめじ, しょうが, にんにく 切干し大根, きゅうり	616
27 木	白飯 鶏肉とがんもの炊いたん ゴーヤみそ 冷凍みかん 	精白米, さとう, でん粉 神石産板こんにゃく 白ごま	牛乳, 鶏もも肉, 赤みそ がんもどき 豚もも肉ミンチ	しょうが, たまねぎ にんじん, いんげん しいたけ, ゴーヤ  にんにく, みかん	668
28 金	ピタパン チリコンカン コーンとツナの さっぱりサラダ スライスチーズ	ピタパン, サラダ油 さとう	牛乳, 豚もも肉ミンチ 白いんげん豆, シーチキン スライスチーズ	にんにく, たまねぎ にんじん, グリンピース キャベツ, ホールコーン レモン果汁, トマト水煮	623
31 月	ターメリックライス 夏831カレー フルーツカクテル 	精白米, さとう 夏831メニュー	牛乳, 豚もも肉	にんにく, たまねぎ, オクラ かぼちゃ, なす りんご, もも, パイン みかん, アロエ	712

♥ 太字は、広島県内産・府中産の食べ物です。

*献立は、都合により変更する場合があります。