



2025年



8月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか）	緑（みどり）	黄（き）	一口メモ
			主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる	
27	水	パンプキンロール	スキムミルク	かぼちゃ	こむぎこ あぶら さとう	2学期が始まります！ 学園祭や運動会、楽しい行事がたくさんある2学期です。モリモリ給食を食べて、元気な体でのぞみましょう！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのトマトソース	とりにく	にんにく トマト	オリーブオイル さとう	
		フレンチサラダ		カリフラワー レタス きゅうり コーン	フレンチドレッシング	
		やさいスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ パセリ		
		れいとうベビーパイン		パイナップル(れいとう)	さとう	
28	木	むぎごはん			こめ むぎ	なすを食べよう！ 夏の暑さにも負けず、畑で元気に育った「なす」は、体にこもった熱を体の外に逃がしてくれます。夏野菜を食べ、夏の疲れをとりましょう！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さけのネギソース	さけ	ねぎ しょうが にんにく	かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	
		ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう れんこん さやえんどう	さとう あぶら ごま	
		なすのみそしる	にぼし あぶらあげ みそ	にんじん なす あさつき	じゃがいも	
29	金	「まるパン(スライス)」	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	あなたの手、大丈夫！？ 今日自分ですべてのパンにハンバーグとレタスを挟んで食べる、「セルフハンバーガー」です。給食の前には、毎日きれいに手を洗いましょう。 
		ハンバーグバーベキューソース	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう はちみつ あぶら	
		「レタス&ミニトマト」		レタス トマト		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー	マカロニ	
		はちみつレモンゼリー		レモン(かじゅう)	さとう ゼリー はちみつ	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
 ★下線の食材は、都留市産の食材です。
 ★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されています。
 ★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を**太字**にしています。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。
 ★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

【夏休みの目標】 バランスの良い食事、夏を元気に過ごそう！

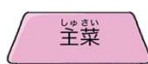
献立を決める時のポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかに、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかねたりしてバランスをよくします。

Q. 子ども食堂って何？

A. 子ども食堂は、地域の人が中心となって無料または安価で栄養のある食事や温かい団らんの場を提供する場所です。全国各地でこの取り組みは広がっています。地域の子どもの食堂を調べてみませんか。



「つる食堂」について

【場所】 都留市夏狩1884 耕雲院

【TEL】 0554-43-2593

【内容】 7月16日(水) 食事 子ども100円
おとな200円
8月 6日(水) 宅配弁当 一律 200円

8月20日(水) 食事 子ども100円
おとな200円

「つる食堂」の申し込み方法

5日前までに、LINEが電話で申し込んでください。

(TEL) 0554-43-2593



あさごはんづくりにチャレンジしてみよう！

山梨県教育庁保健体育課＞保健給食担当＞学校給食・食育に関すること＞食育ライブラリー＞簡単朝ごはんレシピをチェック！

○検索エンジン キーワード:「山梨県、食育、朝ごはんレシピ」

○食育ライブラリー (QRコード)

○ホームページアドレス:

https://www.pref.yamanashi.jp/hotai/school_lunch

/asagohan21sum.html

