

2026年

8月の献立表

北海道星置養護学校 ほしめ高等学園

月	火	水	木	金
 2学期がスタート！ 生活のリズムを整えましょう！！			 20日 ①冷やし担々うどん ②うの花炒り煮 ③バナナ ④牛乳 	21日 ①スタミナ丼 ②みそ汁 ③ごま酢和え ④牛乳 
24日 ①ご飯 ②みそ汁 ③魚の梅しそ焼き ④カニ風味サラダ ⑤牛乳 	25日 ①ツイストパン ②トマ玉スープ ③チーズフォンデュコロッケ ④ごぼうサラダ ⑤牛乳 	26日 ①とうきびご飯 ②芋汁 ③ゆで豚のおかか和え ④牛乳 	27日 ①ご飯 ②すりみ汁 ③青菜の卵焼き ④もずく酢 ⑤牛乳 	28日 ①野菜のドライカレー ②福神漬 ③フルーチェ ④牛乳 
31日 ①ご飯 ②みそ汁 ③鶏天の野菜あんかけ ④ポテトサラダ ⑤牛乳 	 8月31日は 野菜の日 野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。  しっかり食べて夏の疲れをとしましょう 今月は、食欲が増すように酸味のある梅やピリ辛のキムチを使ったメニューもあります。 夏の太陽をたくさん浴びた野菜は、ビタミンも豊富で疲れた体の体調を整えてくれます。 			



スタミナ丼・・・豚肉に豆腐、キムチやニラや野菜もたっぷり、栄養満点！
豚肉には、糖質をエネルギーにかえるビタミンB1が豊富です。夏の疲労回復に役立ちます。キムチと炒めるので、ピリ辛で食欲も進む丼です。



魚の梅しそ焼き・・・梅干しのすっぱさは、クエン酸が含まれているからです。この酸味が唾液や胃酸の分泌を促す働きもあるため、食欲増進や消化促進を促して、夏バテの胃をいたわってくれます。



とうきびご飯・・・とうもろこしの生産量が多い北海道では「とうきび」と呼んでる地域が多いです。毎年この時期に、給食に登場する旬のとうきびを使ったご飯です。
とうきびの芯も入れて炊くので、とうきびのだしとバター風味で旨みもアップします。



もずく・・・沖縄産のもずくです。もずくには、豊富なミネラルが含まれています。酢と一緒に食べることで、酢に含まれるクエン酸には疲労回復効果があり、夏の疲れに効果的です。