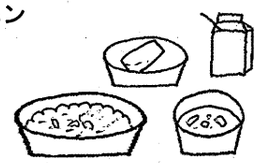
播磨中学校・播磨南中学校

2025年　８月献立表

播磨町教育委員会

播磨町学校給食HPのQRコード
献立表などを掲載しています♪

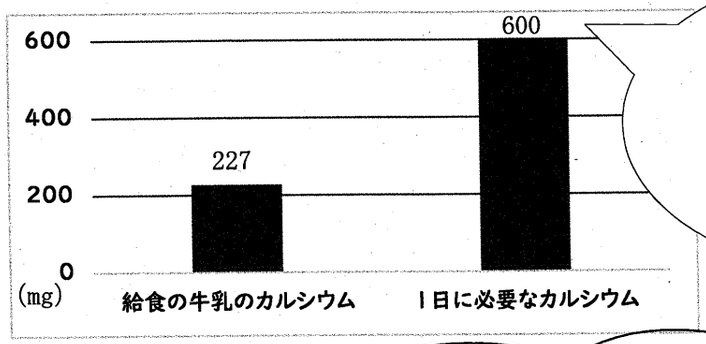
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月	火	水	木	金
8月の給食費について 1～3年生…3回：1,017円 ※口座振替日：9／30（火）	８月平均栄養価 エネルギー　723 Kcal たんぱく質　25.8g 脂質　20.0g カルシウム　340 mg 食塩相当量　2.7g	27 牛乳 キムチチャーハン 夏野菜スープ 春巻き 	28 牛乳 ご飯 豚汁 じゃがいものそぼろ煮 ソーダゼリー 	29 牛乳 ご飯（小） 和風カレーうどん 野菜コロッケ えのきのおかか和え
		今日から２学期の給食が始まります。２学期も美味しい給食がたくさん登場します。お楽しみに！	まだまだ暑い日が続きます。ごはんをしっかりと食べて、冷たいデザートで口をさっぱりさせてくださいね。	和風カレーうどんは、昆布と削り節でとった「だし」にカレー粉を入れて作っています。だしの香り豊かなカレーうどんです。

給食だより　～夏休み号～

休みの日は、給食がないので、牛乳を飲むことが少なくなります。牛乳や乳製品に多く含まれるカルシウムは、今みなさんの骨の成長にとても大切な栄養素です！

夏休みもしっかりとるように心がけましょう。



10～11さいの人は、
1日に600mgのカルシウムが必要です！

8月31日は、野菜の日

学校の畑でいろいろな野菜や花を育てていると思います。ミニトマトやなすは、プランターなどで簡単に育てることができるので、お家でも、野菜や果物を育ててみましょう！

何の夏野菜の花でしょう？

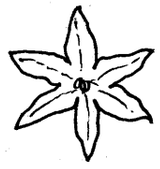
えだまめ

収穫せずに成熟させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミン・ミネラルも豊富です。

とうもろこし

糖質やたんぱく質が多いため、乾燥させたものは、主食にもなっています。ひげの数と粒の数は同じです。

ひげ



トマト

真っ赤な色には、「リコピン」といわれる栄養成分が多く含まれています。病気を予防する働きがあります。

ピーマン

ビタミンCがたくさん含まれる野菜です。赤や黄色のカラフルなピーマン（パプリカ）は甘味があります。

2025 年　8 月　　栄養指導表　　（中学校）

日	曜	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの（赤の食品）	からだの熱や力になるもの（黄の食品）	からだの調子をととのえるもの（緑の食品）	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）
27	水	キムチチャーハン	牛乳	夏野菜スープ 春巻き	牛乳 豚肉 ベーコン 春巻き	米 麦 オリーブ油 いりごま なたね油	にんじん 白菜キムチ にら キャベツ ズッキーニ 玉ねぎ パプリカ	773	26.1
28	木	ご飯	牛乳	豚汁 じゃがいものそぼろ煮 ソーダゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 じゃがいも 三温糖 ソーダゼリー	大根 ささがきごぼう にんじん 葉ねぎ グリンピース	686	25.8
29	金	ご飯（小）	牛乳	和風カレーうどん 野菜コロッケ えのきのおかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ コロッケ かつおぶし	米 うどん 三温糖 かたくり粉 なたね油	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ えのきたけ	709	25.6

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。

★ 第36回 播磨町学校給食展のお知らせ ★

テーマ

めざせ！発酵ものしり博士！
～知って得する発酵食品のひみつ～

7月18日（金）17時～25日（金）15時
播磨町中央公民館ロビーにて

◇ パネル展示

播磨町の給食について、食育の取り組みなど

◇ イベント （25日（金） 10時～14時30分）

① ミニゲーム、体験コーナー
② スタンプラリー（参加賞あり）
③ 兵庫ヤクルト販売（株）によるミニ講座
④ 給食試食会（100食限定）
・12時～　ロビーにて整理券を配布
（小学生以上1人につき1枚配布）
・メニュー
ジョア、わかめごはん、じゃがいものみそ汁
鶏肉のから揚げ、キャベツとハムのかつおサラダ